Nº2 / Diciembre de 2008 / 3,50 €

Thermomix magazine

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos, por: Vorwerk España M. S. L., S. C. / Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Adelántate a la NAVIDAD

Las mejores recetas para estas fiestas y para todos los días

Cómo prevenir gripes y catarros con la alimentación

Manuel Carratalá nos presenta "Arroces de Levante"

ISSN 1888980-8
00002
9 771888 980005

Remojón granaino de Nochebuena (pág. 59)

38 Recetas paso a paso / Consejos Nutricionales... y mucho más

CASA MASAVEU
FUNDADA EN 1840

Bodegas y Viñedos de la
Casa Masaveu

SIDRA NATURAL

VALVERÁN

Pomaradas y Llagares de Sariego S.L.
El Rebollar - 33516 Sariego (Asturias)
Tlf.: 985 22 27 93
www.llagaresvalveran.com

Thermomix *magazine*

Thermomix Magazine España
Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B
33004 OVIEDO / ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 / Fax: 985 277 485
nobel@edicionesnobel.com

Dirección
Ana de la Calle
Producción editorial
Lucía del Teso
Diseño y dirección de arte
Luis Vallina
Maquetación
Sonia del Río
Márketing
María López-Aranguren
Publicidad
Agustín Fernández-Tresguerres
Eva Rodríguez
Recetas
Escuela de Hostelería de Gijón:
Rubén Mosteiro, Luis Alberto Martínez, Pedro Martínez, Ricardo Galán y Carlos Villacampa
Manuel Carratalá
Susi Torres
José Maldonado
Cristina Bañuelos
Nutrición
Ramón de Cangas
Fotografía recetas
Alejandro Braña
Impresión
Gráficas Estella, S. A.
Distribución
Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.
ISSN: 1888-9808
Depósito legal: 2.916/2008

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos, por: Vorwerk España M. S. L., S. C. / Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Nobel Audiovisual *ha seleccionado y elaborado todas y cada una de las recetas incluidas en este número con esmerado cuidado, de hecho todas han sido realizadas y testadas por personal altamente cualificado, por lo que si Vd. sigue las instrucciones facilitadas, el resultado habrá de ser satisfactorio. No obstante lo anterior, desde* Nobel Audiovisual *queremos aprovechar para recordarle que debe tener siempre presentes las ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD y demás indicaciones de uso contenidas en el MANUAL DE INSTRUCCIONES facilitado por VORWERK en el momento en que Vd. adquirió su Thermomix. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina o cualquiera de sus accesorios, les rogamos consulten el referido manual, y si ello no fuera suficiente, no dude en contactar directamente con su presentadora Thermomix o con el servicio de asistencia técnico más cercano a su domicilio.*

© Nobel Audiovisual. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.

EDITORIAL

Os presentamos el nº 2 de THERMOMIX MAGAZINE y lo hacemos manteniendo el espíritu práctico que impulsó el primer número, por eso insistimos en utilizar ingredientes sencillos y habituales en nuestras despensas, para ofreceros recetas que os simplifiquen la vida y os permitan disfrutar de la cocina y de vuestra Thermomix.

Pero sin olvidar que en esta ocasión nos acercamos a vosotros en unas fechas en las que nos parece oportuno proponeros ir adelantándoos a la Navidad, ya tan próxima.

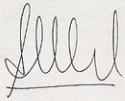
Os sugerimos aprovechar para ir haciendo acopio de todo aquello que nos permita preparar esas fechas tan especiales con mayor comodidad, por eso os ofrecemos con tiempo propuestas de menús navideños: platos con algo especial, sin resultar complicados. Ponemos una mirada en las tradiciones gastronómicas navideñas de nuestro país, tan ricas y variadas, y no perdemos la oportunidad de detenernos a saborear y disfrutar de los deliciosos turrones.

También damos cabida a suculentos platos de arroz y os brindamos la oportunidad de disfrutar del buen hacer y saber de Manuel Carratalá, autor del libro publicado por Vorwerk: *Arroces de Levante*. Nuestra receta sencilla redunda en las virtudes de este estupendo producto, y con los niños disfrutaremos de momentos muy especiales, también en la cocina.

Para poder aguantar el tirón que suponen las fiestas que están por venir y capear los rigores invernales, os invitamos a conocer a fondo las virtudes de los cítricos, ahora en su punto álgido, que nos ayudarán a prevenir y combatir los estragos que gripes y catarros amenazan con causar. Os ofrecemos trucos para aumentar las defensas en nuestra sección de nutrición y dieta saludable. Todas nuestras recetas se acompañan de una minuciosa información nutricional que pretende seros útil a la hora de confeccionar menús o decidiros por unos u otros platos, intentamos ofreceros sugerencias interesantes y la mayoría de nuestras recetas incluyen prácticos paso a paso.

Deseamos sinceramente que disfrutéis de nuestras propuestas, pero sobre todo, que os resulten prácticas. Por eso no queremos desaprovechar la oportunidad de, una vez más, reiteraros nuestro deseo de que contactéis y conectéis con nosotros: queremos hacer vuestra revista, con todo aquello que os resulte útil e interesante. Esperamos vuestras cartas con críticas y sugerencias en: Nobel Audiovisual, c/Asturias, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo, o, si lo preferís, consultad nuestra página web www.thermomixmagazine.com y enviad vuestros correos a info@thermomixmagazine.com.

Ana de la Calle
Directora



Secciones

Despensa
Este mes os proponemos que la despensa y la Thermomix se conviertan en vuestros más fieles y eficaces aliados a la hora de prepararse para las fiestas navideñas y, cómo no, para el día a día en la cocina. Para ello, recopilamos una buena batería de consejos y sugerencias con el fin de que la Navidad no os pille desprevenidos, e incluso, una propuesta de menú para esos días tan señalados. También ofrecemos recetas elaboradas con los alimentos de temporada, lo que permite cuidar la alimentación y controlar el precio del cesto de la compra.

Thermomix Básica
Elabora un menú a tu medida: deliciosas sopas realizadas con ingredientes que todos podemos encontrar en nuestras neveras y despensas; originales segundos elaborados con productos de temporada y atractivas técnicas, e irresistibles postres, que pondrán el broche de oro a cualquier comida. Todo esto, como siempre, con la inestimable ayuda de nuestra Thermomix.

Thermoexpress
En esta sección os ofrecemos un completo plato, cuyo ingrediente principal es el arroz, sazonado con ingredientes del día a día. Una manera rápida —en poco más de media hora—, económica y nutritiva de solucionar una comida para toda la familia.

Thermogourmet
Un resultado espectacular partiendo de un ingrediente tan cotidiano como la merluza. La exquisita manera de presentarla y unos acompañantes de lujo harán de esta receta la estrella de esa cena entre amigos o de una reunión familiar. Presume de chef con Thermomix.

Thermomix Viajera
En esta ocasión, y con la vista puesta en las próximas fiestas, os ofrecemos un viaje en el espacio y en el tiempo, un paseo por la cocina tradicional navideña de toda la geografía española. José Antonio Fidalgo nos brinda a pinceladas la historia de los platos típicos que año tras año se asoman a nuestras mesas de la mano de esas recetas de la abuela, que hacen las delicias de todos, trayendo a nuestros paladares el verdadero sabor de la Navidad.

Thermomix Profesional
Manuel Carratalá, chef valenciano autor del libro de Vorwerk *Arroces de Levante*, nos abre las puertas de su casa para contarnos su pasión por la cocina, por el arroz y por Thermomix, y nos deleita con dos suculentas recetas: gazpacho de *esgarret* y arroz rojo de carabineros. Un nuevo acercamiento a este magnífico producto, tan delicioso como socorrido.

Niños con Thermomix
Los niños son los protagonistas indiscutibles de las fiestas navideñas, y, con el fin de que disfruten al máximo de estas fechas, viviéndolas con la emoción que se merecen, os brindamos un buen número de sugerencias para organizar actividades, divertirse, fomentar su ilusión, preparar adornos y regalos, cocinar galletitas... En definitiva, vivir la Navidad.

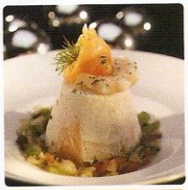
Con denominación de origen
Año tras año, con crisis o sin ella, un alimento español de fama mundial entra en nuestros hogares y salpica nuestras mesas: el turrón. Duro o blando, de Alicante o de Jijona, este dulce navideño elaborado con excelentes materias primas hace acto de presencia como postre, dulce picoteo o ingrediente estrella para nuevas preparaciones. Os ofrecemos una receta de helado de turrón, para sacarle el máximo provecho.

Nutrición y dieta saludable
Frente a los rigores del invierno, que poco a poco va haciendo acto de presencia, y la creciente incidencia de gripes y catarros en estas fechas, os brindamos la posibilidad de conocer unos aliados indispensables, que además están ahora en su mejor momento: los cítricos. Y, siguiendo en esta línea, os facilitamos una serie de sencillas medidas, proporcionadas por expertos en nutrición, para fortalecer nuestras defensas mediante nuestra alimentación. Cuidarse es un placer.

Agenda
Información general sobre la revista que no puede perderse, cursos con los que adentrarse aún más en el apasionante mundo de la gastronomía, notas a la información nutricional..., pero también la sección del lector, donde podrá enviarnos su receta estrella o sus sugerencias sobre aquello a lo que le gustaría que dedicáramos una atención especial. *Thermomix Magazine* nace con el espíritu de convertirse en una referencia para todo el que se acerque a sus páginas, y por ello, su opinión es tan importante.

Índice de recetas
Con el práctico índice que les ofrecemos al final de cada número, usted podrá localizar de una manera rápida y sencilla la receta que busca con tan sólo un vistazo, y también la que mejor se adapte a sus necesidades, pues junto al título de cada plato encontrará un símbolo que le indicará si se trata de una receta especialmente rápida, ligera o económica; si está particularmente indicada para quedar bien como anfitrión, si constituye en sí misma una comida completa y nutritiva, o si se trata de un dulce capricho.

Sumario



06-27
Despensa
Adelántate a la Navidad
Recetas de temporada
Menú navideño
Festivales gastronómicos

28-51
Thermomix Básica
Recetas de primeros platos, segundos platos y postres

52-53
Thermoexpress
Receta sencilla:
Arroz con bonito

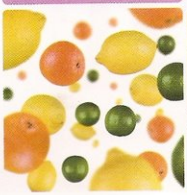
54-55
Thermogourmet
Receta sofisticada:
Bombones de merluza y caviar de *oricios* en salsa de cava y manzana

56-61
Thermomix Viajera
Cocinando en Navidad.
Recetas navideñas de toda la vida

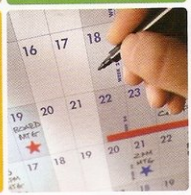
62-65
Thermomix Profesional
Manuel Carratalá y dos recetas en exclusiva

66-71
Niños con Thermomix
Los niños en Navidad
Galletitas navideñas

72-73
Con denominación de origen
El turrón de Jijona y el de Alicante
Receta de helado



74-77
Nutrición y dieta saludable
Los cítricos, fuente de salud
Cómo prevenir gripes y catarros



78-80
Agenda e índice de recetas

Para quien se encarga de cocinar, sean amas de casa, aficionados o profesionales, suele ser ésta una época de bastante trajín. De hecho, parece casi obligado esforzarse un poco más en la cocina y a casi todos nos apetece preparar platos que se salgan de lo común. O no, también cabe que optemos por no complicarnos demasiado y nos decidamos a preparar platos que ya conocemos muy bien, esos que son acogidos con entusiasmo en nuestras casas y que resultan siempre garantía de éxito. A fin de cuentas, la comida está pensada para disfrutarla. Preparándola y degustándola.

En todo caso, el objetivo que buscamos, ya sea innovando o apostando por lo ya conocido, es agradar a nuestras familias y amigos con aquello que hayamos decidido cocinar, sea lo que sea. Y eso supone sin duda alguna un esfuerzo adicional, de hecho, muchas veces la queja más habitual que oímos a nuestro alrededor en esta época es acerca de tener que pensar en qué comer o cenar. Cuántas veces no nos habrán hecho esa pregunta: "¿qué os apetece para Nochebuena?", y seguramente no es mera retórica. Quien pregunta a buen seguro agradecería una respuesta sincera o cuando menos un par de sugerencias. Por esa razón nos hemos puesto en el lugar de quien cocina y nos proponemos ofreceros recetas de calidad con resultados garantizados para vuestros menús navideños, por si os apetece innovar. Pero sobre todo, hemos pensado en la necesidad capital de organizar del modo más racional posible las fechas que se avecinan, al menos desde el punto de vista que nos corresponde: el de la cocina.

La clave está en ser prácticos

Moderarse y tratar de hacer las cosas con cierta cordura sin olvidar que parte del éxito siempre depende de una buena organización y previsión. Aquí viene una buena relación de pistas o sugerencias para, ciertamente, tomarle la delantera al tiempo y *adelantarnos a la Navidad*…

- **Acordaremos con la familia** cuándo, dónde y cómo vamos a repartirnos las reuniones. No es lo mismo preparar una cena de Nochebuena, que una de Nochevieja o una comida de Reyes y eso debemos saberlo cuanto antes para planificar horarios, adornos, sorpresas...
- **Elaboraremos el menú,** para no sentirnos abrumados a última hora con lo que vamos a poner de comida y cuándo vamos a comprarla.
- **Haremos una lista de la compra** con dos apartados. En uno anotaremos todos los ingredientes que necesariamente hay que comprar con antelación para evitar la repercusión de la subida de precios, y en la otra incluiremos los productos que podemos adquirir en los últimos días como azúcar, café, servilletas...
- **Pensaremos en las actividades,** si las hubiere, para adelantar con tiempo todo lo necesario: disfraces, memorizar textos, comprar juegos de mesa, etc.
- Y lo más práctico de todo: **cocinaremos la comida y la congelaremos.** Esto último resulta mágico, propio de los días que celebramos.

Entra en juego el consumo responsable y en nuestras manos está boicotear estas actitudes absurdas, desmesuradas y sin sentido, para lo cual utilizaremos la imaginación, la creatividad y tendremos en cuenta este decálogo para ahorrar en Navidad:

1. **Elaborar un presupuesto previo** y salirse de él lo menos posible. El hecho de pararse a pensar en los gastos y tomar nota de los mismos produce un efecto de control.
2. **Comprar con antelación.** Como consumidores vamos a hacer uso de nuestro poder, y si queremos tener en nuestra mesa esos productos concretos que tanto se disparan de precio, los compraremos al menos un mes antes.

Nos hemos puesto en el lugar de quien cocina y nos proponemos ofreceros recetas de calidad con resultados garantizados para vuestros menús navideños, por si os apetece innovar.

Que no te coja desprevenido. Falta ya menos de lo que parece para que la Navidad irrumpa, una vez más, con todo lo que ello supone. Nuestro entorno: la oficina, las calles, los escaparates, los anuncios de la televisión y, por supuesto, las plazas y mercados parecen aunar fuerzas para informarnos de que dentro de muy poco será, un año más, Navidad.

Adelántate a la Navidad

con precio razonable, como carne guisada de avestruz, rollo de bonito, rabo de ternera, etc. O podemos ir a algo clásico, pero poniéndole un toque de sabor: carne guisada de ternera con ciruelas y piñones, crema de calabaza con gambas y huevas de trucha... Aquí entran la imaginación y el buen hacer de cada uno. Mejor invertir en buenos productos y de calidad.

6. No ir de compras con prisas y a última hora, pues es lo peor para ahorrar, porque con la angustia de no tener tiempo compramos de todo y en cantidades exageradas; a veces ni se ajusta a nuestra receta ni estaba en nuestro presupuesto.

7. Buscar y comparar precios. Es el momento que aprovechan los desaprensivos. Si no hay mucho tiempo, por lo menos compararemos los folletos de propaganda que nos dejan en el buzón. A veces las diferencias de precios en el mismo artículo son importantes.

8. Ajustar la compra de los regalos a la carta de los Reyes o a lo previsto, y no dejarse influenciar por las emociones o dejarse llevar por nuestros impulsos.

9. Compras de últimos días. Dejar para última hora solamente los olvidos y las compras de despensa como bebidas, y llevar la lista con nosotros para evitar las tentaciones.

10. Guardar el tique de compra. Fundamental para poder reclamar cualquier artículo que no se ajuste a las condiciones que nos ofrecían cuando lo compramos, tanto si es un regalo como un producto alimenticio.

Algunos trucos prácticos

Nada de fritos ni alimentos a la plancha que, además de llenar la casa de olores, no permiten a la o el cocinero darse el gustazo de disfrutar de los invitados desde el primer momento. Por la misma razón, las guarniciones estarán hechas previamente, como por ejemplo: pimientos asados, verduras cocidas o ensaladas que aliñaremos en el último momento.

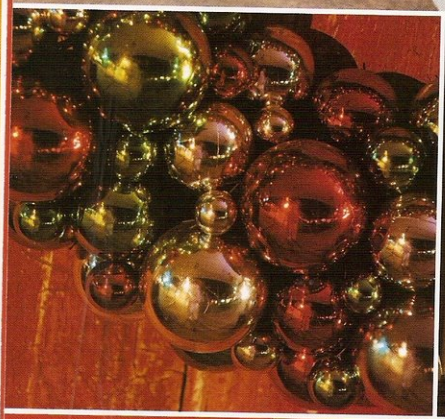
Una persona, como mucho dos, se encargará de ayudar al encargado de la cocina a servir y recoger la mesa para que no se levante todo el mundo.

Unas horas antes nos ocuparemos de poner la mesa, cortar los turrones, colocar y presentar los dulces, poner bebidas a enfriar, preparar las tazas del café... Cuanto más trabajo adelantemos, mejor.

Hablando del café, un truco muy práctico es hacer el café mientras se toma el postre y echarlo inmediatamente en uno o varios termos y así los anfitriones podrán sentarse a disfrutar tranquilamente de la sobremesa. Hay que ir a lo práctico y cómodo.

Si hay varios niños, les pondremos una mesa aparte, porque ellos tienen otros tiempos, otros intereses y... otra vajilla.

¡FELIZ NAVIDAD!



No perderemos de vista que el motivo de la reunión es estar juntos, pasarlo bien y celebrarlo con una buena comida, pero no un ágape que nos lleve a urgencias por el exceso o nos deje temblando la cuenta corriente.

Si los productos son congelados, nos aseguraremos que no se rompe la cadena del frío y comprobaremos su fecha de caducidad. Si compramos alimentos frescos, es conveniente recordar que debemos congelarlos rápidamente después de comprarlos, para que no pierdan propiedades y así mantener la calidad y, eso sí, cuidar la higiene en su manipulación.

3. Aprovechar el congelador. Es nuestro mejor aliado en estas fechas, no sólo por lo antes expuesto, sino porque además podemos y deberíamos congelar el menú de la fiesta ya cocinado. Hacemos la carne rellena con su salsa, la metemos al congelador y la sacamos el día antes de la celebración para que se vaya descongelando lentamente. ¡Mejor imposible!

4. Controlarse ante la publicidad. No dejarse arrastrar por la presión mediática y el bombardeo constante que nos incita a consumir esos días; y digo "arrastrar" porque habrá momentos en que no nos quede más remedio que dejarnos llevar, pero... controlando.

5. Hacer recetas alternativas. No nos vamos a dejar engañar por esos cantos de sirena que nos quieren convencer de que hay que consumir unos determinados productos, que se suponen son los típicos y tradicionales de estas fiestas y que tienen precios prohibitivos. Se pueden hacer recetas igual de exquisitas pero más originales y con mucho menos presupuesto. Como ahora, afortunadamente, se consume de todo y en todo momento, elaboraremos un menú diferente y sorprendente de tal manera que no sea un atraco a nuestro bolsillo y al mismo tiempo nuestros invitados queden encantados. Puede ser algo que no se come todos los días, pero

Hoy cocina papá y La cocina de la madre

Manuales indispensables con recetas fáciles y sugerentes. Más de 150 platos detallados paso a paso, con los que sorprenderás a tu familia y amigos. ¡Conviértete en un verdadero cocinero!!!

Más información en www.edicionesnobel.com

Hoy cocina papá

Trucos y recetas para quedar como un chef

La cocina de la madre

La mejor cocina casera

EDICIONES NOBEL

	4 comensales
	70 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Receta con un contenido calórico bajo (391 kcal/ración). Es interesante resaltar su contenido en fibra (4,9 g/ración) y su contenido en vitaminas hidrosolubles y liposolubles B_{12} (1,86 µg /ración), C (1,86 mg/ración) y D (4,24 µg /ración). Sabrosa verdura que admite mil formas de preparación. Contiene un alto contenido en agua (95%) con propiedades diuréticas y con un contenido calórico muy bajo, lo que la hace idónea para incluir en las dietas de adelgazamiento. Por su alto contenido en fibra hace que sea adecuada de incluir en las personas con estreñimiento.

Calabacines rellenos de champiñones y anchoas

INGREDIENTES

3 calabacines medianos, 200 g de champiñones, 2 latas de anchoas, 220 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 2 huevos, 4 ramitas de perejil, una pizca de sal, pimienta blanca molida, 50 g de aceite (utilice el aceite de las anchoas)

PREPARACIÓN

- Lave y corte los calabacines en tres tozos, y vacíelos con una cucharilla sacabocados, conservando la base, y reserve todo.
- Ponga la pulpa del calabacín en el vaso y programe **2 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga la cebolla troceada y los ajos, y programe **4 segundos y velocidad 5,** baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula e incorpore el aceite y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 1,** quite el cubilete y ponga el cestillo sobre la tapa para que no salpique y favorecer la evaporación del agua.
- Mientras, lave y corte en cuartos los champiñones y reserve.
- Incorpore la pulpa de calabacín picada y los champiñones, y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 1.**
- Añada las anchoas troceadas y el perejil cortado, y programe **temperatura varoma, 3 min y velocidad 1.** Cuando pare, compruebe de sal, añada los huevos cocidos y picados, saque y rellene los calabacines, póngalos en el recipiente varoma y reserve.
- Ponga 800 g de agua en el vaso, coloque el recipiente varoma sobre él y programe **temperatura varoma, 35 min y velocidad 2.**

ENERGÍA 391 kcal/ración: 13% IR (hombre) 17% IR (mujer)	H. CARBONO 18 g/ración	PROTEÍNAS 18 g/ración	LÍPIDOS 28 g/ración

Crema de calabacines con queso fresco de cabra

	4 comensales
	30 m
	Dificultad 1

ENERGÍA 262 kcal/ración:
8,7% IR (hombre)
11,3% IR (mujer)

PROTEÍNAS
10 g/ración

H. CARBONO
11 g/ración

LÍPIDOS
20 g/ración

INGREDIENTES

500 g de calabacines, 120 g de puerro, 30 g de aceite, 800 g de caldo de pollo (de brik o agua con una pastilla de caldo concentrado; para caldo casero, ver sugerencia), 150 g de queso fresco de cabra (rulo), 50 g de nata líquida, sal, pimienta blanca molida (opcional), nuez moscada molida (opcional)

PREPARACIÓN

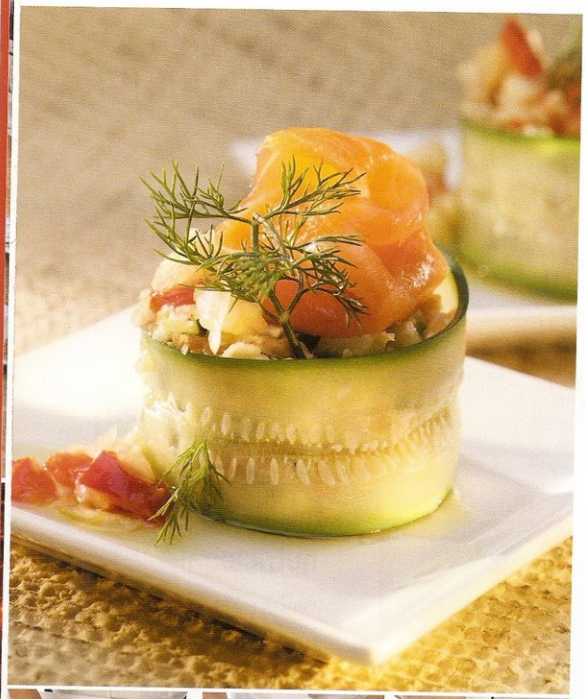
- Lave los calabacines y retire el principio y el final, pero consérvelos sin pelar. Lave también el puerro. Póngalos en el vaso troceados y programe **velocidad 5, 4 segundos.** Baje de las paredes con ayuda de la espátula.
- Añada el aceite y el caldo, y programe **100°, 20 min y velocidad 1.** Incorpore el queso y la nata y sal, si lo precisa, la pimienta y la nuez moscada, si quiere. Cuando termine, deje bajar la temperatura a 80° y triture, programando **1 min a velocidad 8,** sujetando el cubilete. Programe **90°, 8 min y velocidad 1.**
- Ponga sobre la crema emplatada una rodaja de queso de cabra por comensal sobre una rebanada de pan frito y espolvoree con cebollino picado, si lo desea. Puede tomarse fría o caliente.

Información nutricional

Primer plato, de bajo valor calórico (260 kcal/ ración). Resulta un plato muy apropiado para la etapa de embarazo, lactancia y menopausia, por su alto contenido en calcio. Las cremas de verduras están especialmente recomendadas para todos aquéllos a quienes les es complicado incluir verduras en su ingesta diaria.

SUGERENCIA

Para el caldo casero: ponga en el vaso 1 zanahoria, 1 trozo de apio, otro de puerro y perejil. Triture **5 segundos a velocidad 4.** Añada pechuga y huesos de pollo, cubra con agua y programe **100°, 30-40 min, velocidad 1,** cuele con el cestillo y listo para sus preparaciones.



8 comensales | 25 m | Dificultad 2

Timbal de calabacín y salmón ahumado con vinagreta de manzana

INGREDIENTES PARA LOS TIMBALES

1 kg de calabacines medianos sin pelar (3 o 4 calabacines), 250 g de salmón ahumado en lonchas, 50 g de nueces, una pizca de sal

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

130 g de cebolletas, 130 g de pimiento rojo, 4 ramas de perejil, 160 g de manzana ácida, 75 g de aceite de oliva virgen, 25 g de vinagre de manzana, una pizca de eneldo (opcional)

UTENSILIOS

Un aro metálico de unos 6 cm de diámetro y 4 cm de altura

PREPARACIÓN

- Corte 10 láminas longitudinalmente, de 2 mm de grosor, de calabacín, de las partes centrales.
- Ponga 500 g de agua en el vaso.
- Ponga las láminas y los trozos restantes de los calabacines en el varoma y programe **20 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Cuando termine el tiempo programado, saque los trozos y las láminas de los calabacines del varoma y deje enfriar. Reserve las láminas.
- Ponga los trozos de calabacín (no las láminas) en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 3.** Saque y reserve.
- Ponga el salmón y las nueces en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 3.** Incorpore los trozos de calabacín y programe **5 segundos, velocidad cuchara.**
- Forre por dentro un aro metálico de 6 cm de diámetro y 4 de altura con las láminas de calabacín, utilizando una lámina para cada timbal. Rellene con el preparado de salmón y desmolde.
- Prepare la vinagreta: introduzca en el vaso todos los ingredientes, salvo el vinagre y el aceite, y programe **4 segundos, velocidad 5.** Incorpore el vinagre y el aceite y programe **5 segundos en velocidad cuchara.**
- Decore los timbales con un poco de vinagreta y unos toques de eneldo y el resto de la vinagreta sírvala en una salsera. Servir frío.

SUGERENCIA

Si no dispone de aro, puede utilizar un cartón de 19 x 4 cm y forrarlo con papel de aluminio, cerrándolo con celo.

Información nutricional

RECETA DESTACABLE por su contenido reducido en energía (185 kcal/ración), es rica en ácidos grasos monoinsaturados —gracias al aceite de oliva virgen— y poliinsaturados del salmón y las nueces.

ENERGÍA 185 kcal/ración:
6,1% IR (hombre)
8,04% IR (mujer)

H. CARBONO
7 g/ración

PROTEÍNAS
11 g/ración

LÍPIDOS
16 g/ración

Tronquitos de calabacín con caramelo y queso de cabra

	4 comensales
	50 m
	Dificultad 1

INGREDIENTES

1 kg de calabacines (3 medianos), 200 g de queso de cabra fresco de rulo, caramelo (hecho con 100 g de azúcar), sal ,orégano

PREPARACIÓN

- Para hacer el caramelo ponga azúcar en un cazo o sartén y caliente hasta que comience a fundirse y adquiera un color tostado. Vierta el caramelo en una fuente de horno.
- A continuación, ponga en el vaso un litro de agua y programe **temperatura varoma, 30 min y velocidad 2.**
- Mientras calienta el agua, vaya cortando los calabacines en tres troncos cada uno, quitando el principio y el final, y colóquelos en el recipiente varoma.
- Cuando empiece a salir vapor del vaso, coloque encima el varoma cerrado con los calabacines cortados tal y como indicamos en el paso anterior, en tres troncos cada uno, y deje cocer durante unos **20 minutos, velocidad 1, temperatura varoma.**
- Transcurrido el tiempo de cocción en varoma, saque los calabacines y escúrralos en un paño, vacíe la pulpa con ayuda de una cucharilla sacabocados. Introduzca la pulpa en el vaso con la mitad del queso, la sal y el orégano, y programe **5 segundos y velocidad 5.** Rellene con esta mezcla los tronquitos.
- Ponga los tronquitos en la fuente sobre el caramelo, cubra con el resto del queso y hornee a 180° hasta que el queso se dore y se funda.

Información nutricional

Receta que contiene una baja cantidad de grasas y, por tanto, un bajo aporte calórico como primer plato. Es una receta rica en ácido fólico (78% de la RDA) y vitamina B_{12} (50% de la RDA).
Esta receta está desaconsejada para diabéticos, ya que contiene un alto contenido en azúcares sencillos (25 g por persona).
Sería conveniente, o más recomendable, utilizar azúcar moreno para realizar el caramelo. Las personas diabéticas podrían utilizar algún edulcorante que aguante la temperatura.

ENERGÍA 246 kcal/ración:
8,2% IR (hombre)
10,7% IR (mujer)

PROTEÍNAS
10 g/ración

H. CARBONO
30 g/ración

LÍPIDOS
9 g/ración

	4 comensales
	30 m
	Dificultad 1

Información nutricional

Receta con una valoración energética media y alto contenido en vitamina B_1 (60% de RDA). Se podría equilibrar añadiendo un primer plato de ensalada o verdura, así podría incrementar la cantidad de fibra. Desaconsejada para celíacos. Se podrían bajar las calorías de la receta realizando una plancha en vez de un rebozado en la primera parte de la receta con los escalopines de cerdo. Los celíacos podrían realizar el rebozado con harina de maíz.

ENERGÍA 469
kcal/ración:
15,6% IR (hombre)
20,4% IR (mujer)

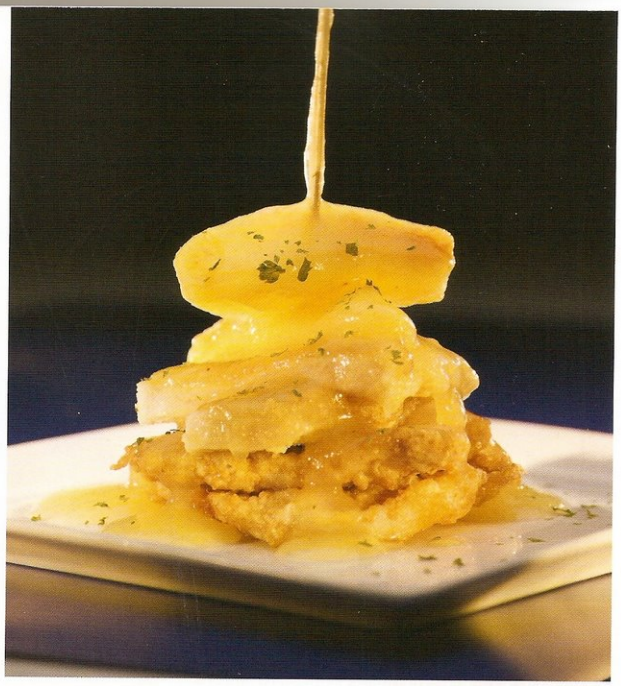
H. CARBONO
14 g/ración

PROTEÍNAS
17 g/ración

LÍPIDOS
38 g/ración

SUGERENCIA

Puede prepararlo con antelación y calentarlo todo en el último momento, tapado, porque el puré de manzana salpica mucho.



Escalopines de cerdo a la manzana

INGREDIENTES

8 filetes finos de lomo de cerdo, 2 cucharadas de harina para rebozar, sal y pimienta blanca, 100 g de aceite de oliva virgen, 50 g de brandy

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE MANZANA

120 g de cebolla, 2 manzanas reinetas (300 g), 100 g de vino blanco

PREPARACIÓN

- Salpimiente la carne, rebócela en harina, fríala ligeramente en la sartén con el aceite y reserve la carne y el aceite.
- Ponga en el vaso la cebolla troceada y programe **2 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el aceite de freír los filetes y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 2.** Quite el cubilete para favorecer la evaporación del agua.
- Añada la manzana pelada y troceada, el vino blanco y el brandy; programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 3,** y quite el cubilete. Cuando termine programe **10 segundos a velocidad 6-8** progresiva, para conseguir una crema fina.
- Ponga la carne en la sartén, añada la salsa de manzana y deje que dé un hervor.

Copa de manzana con helado de vainilla

	6 comensales
	35 m
	Dificultad 1

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA
500 g de manzanas reinetas descorazonadas y peladas, 100 g de azúcar, 50 g de vino blanco

INGREDIENTES PARA EL HELADO
100 g de azúcar, 100 g de leche evaporada, 55 g de leche en polvo, 2 cucharillas de azúcar avainillado, 2 yemas de huevo, 400 g de cubitos de hielo (dos bandejas)

INGREDIENTES PARA LA CREMA PASTELERA
500 g de leche, 100 g de azúcar, 3 huevos, 40 g de maicena

PREPARACIÓN
- Para la compota, pele y despepite las manzanas e introdúzcalas en el vaso junto con el vino y el azúcar y programe de **5 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes y programe temperatura **100°, 18 min y velocidad cuchara,** con el cubilete quitado para favorecer la evaporación.
- Cuando termine, programe **5 segundos y velocidad 5.** Saque y deje enfriar.
- Para hacer la crema pastelera, ponga la mariposa en las cuchillas, incorpore todos los ingredientes en el vaso y programe **8 min, temperatura 90° y velocidad 2.** Retire a un recipiente y deje enfriar tapado con film transparente, para que no coja costra.
- Para el helado, ponga en el vaso el azúcar y el azúcar avainillado y programe **10 segundos en velocidad 8-10 para TM 31 y velocidad 9 para TM 21.** Baje los restos de las paredes, añada las yemas y programe **10 segundos en velocidad 8.** Baje los restos de las paredes y agregue la leche evaporada, la leche en polvo y el hielo, y programe **velocidad 10 para TM 31 y velocidad 7-9 para TM 21, unos 20 segundos** o más, hasta que quede una crema de helado. Saque a un recipiente y guárdelo en el congelador hasta el momento de montar las copas y servir.
- Para el montaje: saque justo antes de preparar las copas la crema de helado del congelador para que ablande. Mientras, mezcle la mitad de la compota, con una cantidad igual de crema pastelera. Haremos tres capas distintas en cada copa; para ello, ponga en el fondo compota de manzana, encima la mezcla crema-compota y termine con la crema de helado.

SUGERENCIA
El helado se puede sustituir por helado de vainilla industrial. Decore con barquillos o galletas.

ENERGÍA 602 kcal/ración:
22,1% IR (hombre)
28,8% IR (mujer)

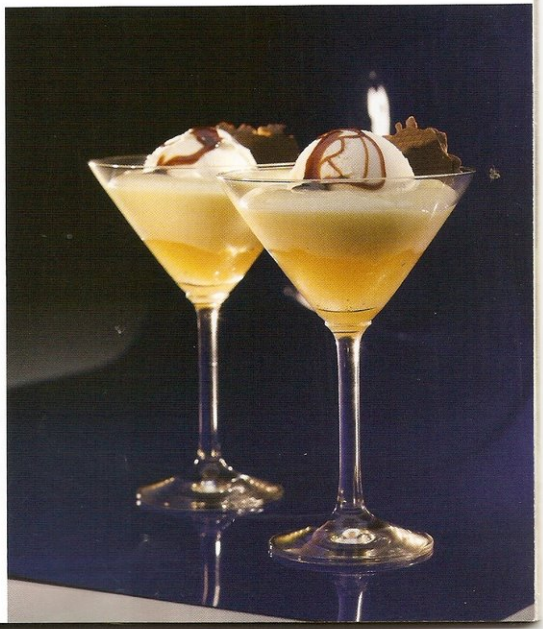
PROTEÍNAS
16 g/ración

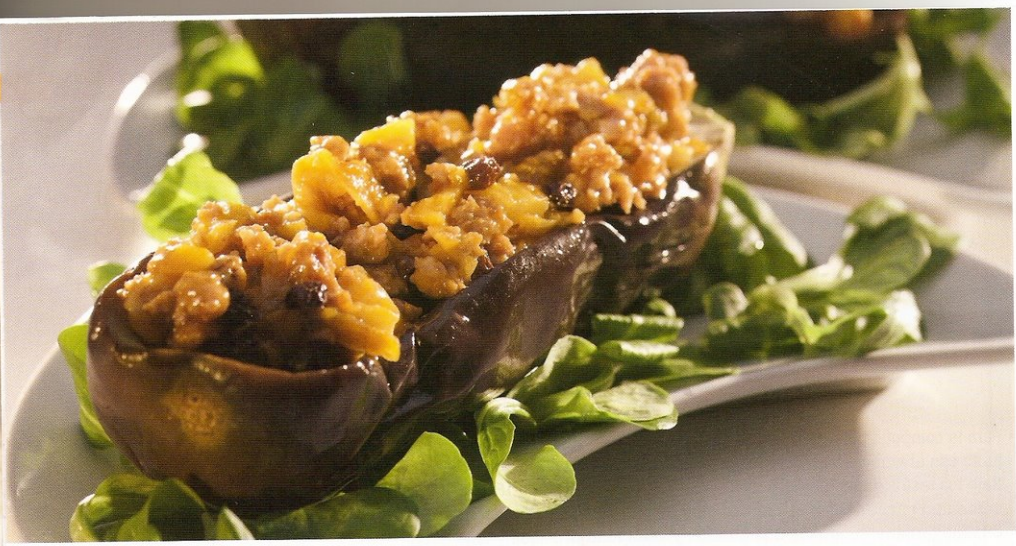
H. CARBONO
106,5 g/ración

LÍPIDOS
14 g/ración

Información nutricional

Plato con un contenido calórico alto (kcal/ración). Destaca por su contenido en vitamina B_2 (0,7 mg/ración), vitamina B_{12} (2,1 µg/ración) y vitamina A (206,8 µg/ración). También destaca por el contenido en hierro (2,6 mg/ración) y calcio (389,4 mg/ración) que supone casi el 50% de la IR.
Por su alto contenido en hidratos de carbono es ideal en la dieta de los deportistas. Se debe tener en cuenta este contenido para las personas diabéticas, a las que se les desaconseja el plato o controlar su ingesta.





Berenjenas rellenas de pollo con pasas

	4 comensales
	60 m
	Dificultad 2

INGREDIENTES

4 berenjenas, 350 g de pechuga de pollo, 100 g de pasas sin pepitas, 250 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 2 tomates maduros, 50 g de aceite de oliva, 1 limón, perejil picado, pimienta blanca molida y sal

PREPARACIÓN

- Corte la berenjena a lo largo y vacíe la pulpa con ayuda de un cuchillo, rocíela con el zumo de limón para que no se oxide. Ponga en el vaso la mitad de la pulpa troceada y programe **2 segundos y velocidad 5,** y repita la operación con la otra mitad. Saque y reserve.
- Coloque las berenjenas vaciadas en el recipiente varoma y reserve cerrado.
- Coloque en el vaso los ajos y la cebolla troceada, y programe **3 segundos y velocidad 5,** con el cubilete quitado para favorecer la evaporación del agua. Ponga la mariposa en las cuchillas, teniendo cuidado de colocarlas bien, apartando toda la cebolla, y baje con ayuda de la espátula los restos de las paredes; añada el aceite y programe **8 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Cuando termine, ponga el pollo troceado dentro del vaso y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 1,** con el cubilete quitado.
- Añada el tomate troceado y la berenjena picada, que teníamos reservada, y programe **12 min, temperatura varoma y velocidad 1,** con el cubilete quitado.
- Añada sal y pimienta y programe **20 min, 100° y velocidad cuchara,** y ponga el recipiente varoma con las berenjenas vaciadas para que se hagan.
- Quite el recipiente varoma de encima del vaso y ponga las berenjenas en una fuente para horno, agregue las pasas al vaso y programe **3 segundos y velocidad 3.** Rellene las berenjenas con el guiso de pollo y métalas en el horno precalentado a **180°, unos 10 min.** Sirva las berenjenas calientes y con un espolvoreo de perejil picado.

Información nutricional

Es un plato ligero (267 kcal/ración), con un elevado poder saciante derivado de su riqueza en fibra (unos 7 g/ración), por lo que es apto para dietas bajas en kilocalorías.

Es una receta especialmente baja en grasas saturadas (poco más de 2 g/ración) y colesterol, por tanto es apto para las personas con niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

ENERGÍA 267 kcal/ración:
8,9% IR (hombre)
10,68% IR (mujer)

H. CARBONO
22,4 g/ración

PROTEÍNAS
14 g/ración

LÍPIDOS
14,5 g/ración

6 comensales | 40 m | Dificultad 2

Rollitos crujientes de berenjenas

INGREDIENTES PARA 12 ROLLITOS

500 g de berenjenas ya peladas, 200 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 50 g de aceite, 50 g de nueces, 100 g de arroz hervido, 100 g de brotes de soja, 6 hojas de pasta brick o filo, sal

INGREDIENTES PARA EL ARROZ

100 g de arroz largo vaporizado, 800 g de agua, ½ cucharadita de sal, 5 g de aceite

INGREDIENTES PARA FREIR

Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

- Para hacer el arroz, ponga en el vaso el agua con la sal y el aceite, y programe **temperatura varoma, 7 min y velocidad 4.**
- Cuando termine el tiempo, ponga el cestillo en el vaso y pese el arroz, cierre y programe **temperatura varoma, 12 min y velocidad 4.** Acabado el tiempo, saque el cestillo del vaso y reserve, y tire el agua del vaso.
- Ponga en el vaso las berenjenas peladas y troceadas y programe **4 segundos, velocidad 5.** Saque y reserve en un bol, en el que después se pueda mezclar todo.
- Ponga las nueces en el vaso y programe **1 segundo en velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso la cebolla cortada en cuartos y los ajos, y programe **3 segundos y velocidad 5.** Añada el aceite y programe **temperatura varoma, 8 min y velocidad 1.** Pasado el tiempo, incorpore las berenjenas picadas y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Mientras, añada el arroz hervido y los brotes de soja al recipiente de las nueces y, cuando termine, las berenjenas y las cebollas; ponga algo de sal y revuelva con cuidado.
- Extienda las 6 hojas de pasta filo juntas y córtelas todas a la vez por la mitad.
- Extienda una hoja de pasta y ponga encima una cucharada colmada del relleno, cierre los laterales y enrolle, y así hasta terminar los rollitos.
- Ponga en una sartén aceite y fríalos hasta que estén dorados. Saque y coloque los rollitos sobre papel absorbente, y sirva.

ENERGÍA 317 kcal/ración:
10,5% IR (hombre)
13,7% IR (mujer)

PROTEÍNAS 10 g/ración

H. CARBONO 27 g/ración

LÍPIDOS 18 g/ración

SUGERENCIA

Puede acompañar los rollitos con salsa de soja o de salsa agridulce, al gusto.

Información nutricional

Plato con un contenido calórico medio-bajo (317 kcal/ración). También puede hornearse, en lugar de freírse, para aligerar el contenido calórico del plato. En este caso, pinte el rollito con aceite de oliva antes de introducir en el horno, previamente calentado a 200º C.

Conejo con arroz meloso al aroma de los pimientos choriceros

	4 comensales
	35 m
	Dificultad 2

ENERGÍA 335,6 kcal/ración:
11,1% IR (hombre)
13,42% IR (mujer)

PROTEÍNAS
9,01 g/ración

H. CARBONO
44,8 g/ración

LÍPIDOS
11,8 g/ración

Información nutricional

Es ideal para tomarlo como plato principal acompañado, por ejemplo, por una ensalada como segundo, y con una fruta o un yogur de postre. Su moderado contenido calórico (335 kilocalorías/ración) hace de él un ejemplo de lo que deberían ser los platos fuertes.

Si se utiliza arroz integral en vez de arroz blanco, se consigue un mayor poder saciante, así como incrementar la cantidad de fibra insoluble y enriquecer el plato en vitaminas y minerales.

INGREDIENTES

2 pimientos choriceros, 250 g de cebolla, 4 dientes de ajo, 150 g de tomate pelado, 1 ramillete de perejil, 100 g de vino blanco, 300 g de arroz, 1 litro de caldo de pollo (de brik, agua con una pastilla de caldo concentrado o ver sugerencia para caldo de conejo casero), 60 g de aceite de oliva virgen extra, 1 conejo troceado (deshuesado, quedan entre 400 g y 500 g de carne limpia)

PREPARACIÓN

- Deshuese un conejo o pida en la carnicería que le hagan esta operación y reserve la carne.
- Ponga en el vaso dos dientes de ajo, el ramillete de perejil troceado y 10 g de aceite y programe **velocidad 7-9 durante 4 segundos.** Baje los restos de las paredes y adobe con esto los trozos de carne de conejo, espolvoree con sal y reserve.
- Coloque en el vaso los pimientos choriceros limpios de rabo y pepitas y troceados, y programe **velocidad progresiva 7-9 durante 5 segundos.** Baje los restos de las paredes.
- Añada la cebolla troceada, los dos dientes de ajo restantes y una ramita de perejil troceada y programe **4 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes y ponga la mariposa en las cuchillas, teniendo cuidado de no pillar algún trozo de cebolla que impida la correcta posición de la misma.
- Agregue el aceite restante y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1,** y no ponga el cubilete en el bocal para favorecer la evaporación. Coloque el cestillo encima para evitar salpicaduras.
- Añada el conejo y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1,** sin cubilete.
- Incorpore el tomate pelado y en trozos, el vino blanco y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1,** sin cubilete.
- Eche el arroz y el caldo y programe temperatura **100°, 25 min** (si el caldo está frío. Si está caliente, **17 min y velocidad 1.** Quite el cubilete y ponga el cestillo en el bocal, para favorecer la evaporación y evitar salpicaduras.

SUGERENCIA

Para hacer el caldo casero, utilice los huesos del conejo, un puerro, una zanahoria y una hoja de laurel, y triture **5 segundos a velocidad 4;** programe **100°, 30-40 min, velocidad 1** y cuele con el cestillo.

	6 comensales
	50 m
	Dificultad 1

ENERGÍA 287,8 kcal/ración:
9,59% IR (hombre)
11,8% IR (mujer)

H. CARBONO
3,45 g/ración

PROTEÍNAS
13,1 g/ración

LÍPIDOS
25,35 g/ración

Caldereta de conejo con setas

INGREDIENTES

1 kg de conejo troceado (como para al ajillo), 300 g de cebolla, 200 g de setas, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de vino blanco, 100 g de caldo de pollo (de brik, agua con una pastilla de caldo concentrado o ver sugerencia pág. 9), sal y pimienta blanca molida

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN

Patatas fritas

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso la cebolla troceada y programe **velocidad 4 y 5 segundos.**
- Ponga la mariposa en las cuchillas, teniendo cuidado de no pillar cebolla que impida la buena colocación de las mismas, baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el aceite y programe **temperatura varoma, tiempo 6 min y velocidad 1,** y no ponga el cubilete para favorecer la evaporación del agua. Coloque el cestillo encima para evitar salpicaduras.
- Añada el conejo troceado y salpimentado, y programe **temperatura varoma, tiempo 8 min y velocidad 1,** y no ponga el cubilete para favorecer la evaporación.
- Incorpore las setas; si son grandes, córtelas en cuartos, añada el vino y el caldo y programe **temperatura 100º, 35 min y velocidad 1,** y ponga el cubilete tapando el bocal, boca abajo.

SUGERENCIA

Se puede acompañar con patatas fritas.
Las setas pueden ser frescas, congeladas, deshidratadas, de bote, o pueden ser sustituidas por champiñones.

Información nutricional

Es un plato adecuado en general para todo el mundo. Su aporte bajo en grasa saturadas, sus interesante niveles de antioxidantes, etc., hacen que sea apto para prácticamente todas las patologías. Su buen aporte de proteínas, sin grasa asociada, lo presentan como una buena opción para los deportistas.
Se puede disminuir un poco la cantidad de aceite de oliva con objeto de reducir algo las kilocalorías y convertirlo en un plato todavía más ligero.

	6 comensales
	70 m
	Dificultad 2

Bombones de membrillo y almendra

INGREDIENTES PARA EL DULCE DE MEMBRILLO

500 g de membrillo, ½ limón, 500 g de azúcar, 500 g de agua

INGREDIENTES PARA LOS BOMBONES

Dulce de membrillo, 250 g de chocolate para postres (también llamado de cobertura), 100 g de granillo de almendra tostado, 100 g de nata

PREPARACIÓN

- Para hacer el dulce de membrillo, lave muy bien los membrillos, quíteles la pelusa y descorazónelos; córtelos en trozos, póngalos en el vaso con el agua y programe **temperatura varoma, 25 min y velocidad 2.**
- Añada el azúcar, la piel y el zumo del limón, y programe **velocidad progresiva 7-9 y 40 segundos.** Baje los restos de las paredes y programe **100°, 45 min y velocidad 5,** y ponga el cestillo encima del bocal para evitar salpicaduras.
- Vierta en un recipiente y deje enfriar hasta que cuaje.
- Para hacer los bombones, corte el dulce de membrillo en porciones cuadradas e iguales.
- Ponga en el vaso la mitad de la almendra y la nata, y programe **100° y 3 min.** Agregue el chocolate en trozos, deje reposar **30 segundos** y programe **20 segundos y velocidad 3.**
- Vierta el chocolate en un cuenco y con ayuda de un tenedor, bañe los trozos de dulce de membrillo, espolvoree por una cara con el resto de la almendra y póngalos sobre papel de plata hasta que enfríen, y después en cápsulas de papel para presentarlos.

Información nutricional

Estos bombones son realmente apetecibles, sin embargo, su aporte energético es muy elevado ¡1.115 kcal/ración!, por tanto deben ser algo ocasional, cuando queramos sorprender en una comida de amigos, una reunión familiar, un cumpleaños...

SUGERENCIA

Si lo prefiere, puede elaborar estos bombones con dulce de membrillo industrial.

ADVERTENCIA

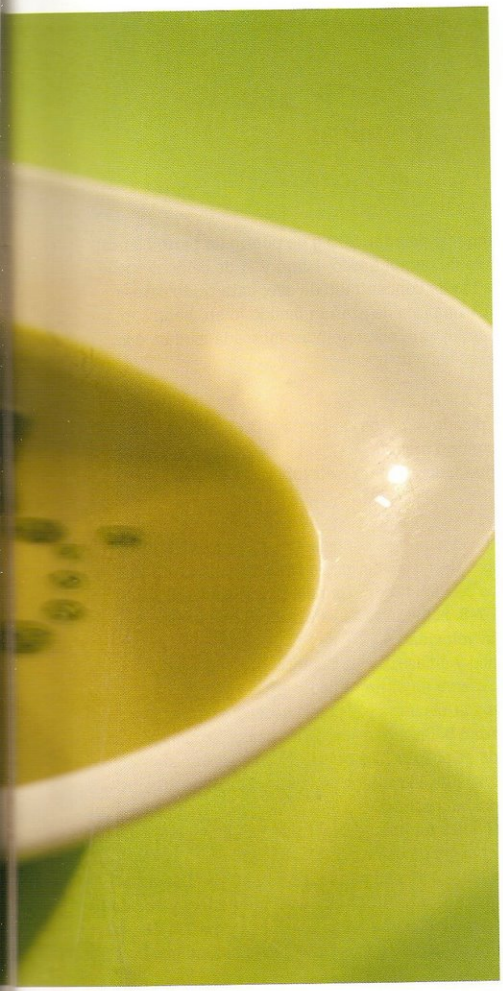
Elabore los bombones al menos 24 horas antes de servirlos, para que alcancen la consistencia adecuada.

ENERGÍA 1.115,5 kcal/ración:
37,18% IR (hombre)
44,62% IR (mujer)

H. CARBONO
45,8 g/ración

PROTEÍNAS
8,8 g/ración

LÍPIDOS
6,35 g/ración



	4 comensales
	25 m
	Dificultad 1

Sopa cremosa de guisantes y tomillo

INGREDIENTES

150 g de puerro (la parte blanca), 60 g de apio verde, 1 diente de ajo, 300 g de patatas peladas, 1 litro de caldo de pollo o verduras (de brik o agua con pastilla de caldo concentrado; para el caldo casero, ver sugerencia en pág. 9), 250 g de guisantes congelados, 1 cubilete de leche, 1 cucharadita de tomillo fresco (o en especia), 30 g de aceite de oliva virgen, sal

PREPARACIÓN

- Limpie y corte en trozos más o menos iguales el apio y el puerro, póngalos en el vaso junto con el ajo y programe **4 segundos a velocidad 5.** Baje con ayuda de la espátula los restos de las paredes, añada el aceite y programe **5 min a temperatura varoma y velocidad 1.**
- Añada las patatas peladas y cortadas en trozos del mismo tamaño aproximadamente, cubra con el caldo y programe de **100°, 15 min y velocidad cuchara.**
- Incorpore ahora los guisantes y programe **100°, 5 min y velocidad 1.**
- Añada la leche, el tomillo y la sal, y programe **1 min a velocidad 6-7-8 progresiva** o hasta que quede una crema fina, sujetando el cubilete. Compruebe de sal y sirva en cuencos individuales acompañada de rodajitas de pan frito.

SUGERENCIA

Añadiendo una pizca de romero conseguirá un aporte extra de antioxidantes, a la vez que un sabor aromático.

ENERGÍA 349 kcal/ración:
11,6% IR (hombre)
15,2% IR (mujer)

PROTEÍNAS
26 g/ración

H. CARBONO
34 g/ración

LÍPIDOS
13 g/ración

	6 comensales
	50 m
	Dificultad 1

ENERGÍA 815 kcal/ración:
27,1% IR (hombre)
32,6% IR (mujer)

H. CARBONO
131 g/ración

PROTEÍNAS
10,8 g/ración

LÍPIDOS
25,8 g/ración

Copa de membrillo y crema de yogur

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE MEMBRILLO

500 g de membrillo, corteza de ½ limón, 250 g de azúcar, 500 g de agua, 1 rama de canela

INGREDIENTES PARA LA CREMA DE YOGUR

3 yogures tipo griegos, 300 g de nata líquida muy fría, 200 g de azúcar glas

INGREDIENTES PARA LA DECORACIÓN

Barquillos, canela en polvo

PREPARACIÓN

- Pele y despepite los membrillos, póngalos en el vaso y programe **4 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes, añada el agua, la rama de canela, la corteza de limón y programe **temperatura varoma, 25 min y velocidad 2,** y ponga el cestillo sobre el bocal, para evitar salpicaduras.
- Retire la corteza y la canela, agregue el azúcar y programe **velocidad 7-9 progresiva, durante 10 segundos.** Baje los restos de las paredes y programe **100º, 20 min y velocidad 5,** y ponga el cestillo sobre el bocal, para evitar salpicaduras. Saque, deje enfriar y reserve.
- Para la crema de yogur: con el vaso limpio y seco, ponga la mariposa en las cuchillas, incorpore la nata muy fría y programe **velocidad 3 y medio** hasta que esté montada (vigile para que no se haga mantequilla, **aproximadamente 2 min**). Cuando esté montada, añada el azúcar glas y los yogures, y programe **velocidad 3 y 5 segundos.**
- Monte las copas: en el fondo, ponga la compota de membrillo y encima la crema de yogur; deje en la nevera hasta la hora de servir y decore con barquillos, frutas del bosque o un poco de canela en polvo.

Información nutricional

Este postre aporta 815 kcal/ración. En comparación con otro tipo de postres, su contenido graso, aunque no es bajo, tampoco está disparado y su aporte en colesterol no es tampoco disparatado.
Se puede disminuir la cantidad de grasa saturada sustituyendo los yogures griegos por queso fresco (tipo queso batido) desnatado. En este mismo sentido, se podría sustituir la nata por leche desnatada (enriqueciéndola, para hacerla más espesa, con leche en polvo desnatada).

	4 comensales
	35 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Se trata de una receta con un aporte calórico medio y niveles de hierro muy elevado, por lo tanto es muy recomendable para personas que padecen anemia ferropénica. Su contenido en grasas es elevado, por la presencia de nata líquida, por tanto no es de las recetas más recomendables para dietas de control de peso.

Mero con almejas y salsa de piquillo

INGREDIENTES

50 g de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 100 g de puerro (la parte blanca), 160 g de pimientos del piquillo, 150 g de nata líquida, 50 g del caldo que sueltan las almejas y el del mero o más (al gusto), 200 g de almejas, 800 g de mero (ya limpio sin piel ni espinas y cortado en 4 trozos), 300 g de agua (para el vaso de la cocción en varoma), sal

PREPARACIÓN

- Ponga el agua en el vaso. Envuelva cada trozo de mero espolvoreado de sal, en film trasparente, y después en papel de aluminio y póngalos en el varoma. Encima de los paquetitos, ponga un molde de aluminio desechable estrecho, con las almejas ya lavadas, para que se abran al vapor y así poder recoger el agua que sueltan, y programe **20 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine, saque y reserve todo.
- Ponga en el vaso el ajo y el puerro troceado y programe **4 segundos y velocidad 5.** Baje los restos con la espátula y programe **8 min, temperatura varoma y velocidad 1** y quite el cubilete.
- Añada los pimientos y programe **5 min, 100º y velocidad 2.**
- Mientras, retire el papel de aluminio y abra por una esquina los paquetitos de mero y escurra el jugo en un vaso. Cuele el agua de las almejas en el mismo vaso y reserve.
- Vierta la nata y triture **10 segundos, velocidad 8-10 para TM 31 y 40 segundos, velocidad 7 para TM 21.** Aclare esta salsa con el agua que sueltan las almejas y el mero. Pruebe de sal y rectifique si es necesario. Mantenga la salsa en el vaso hasta la hora de servir, caliéntela programando **10 min, 100º y velocidad 2,** y ponga los paquetitos de mero y las almejas en el recipiente varoma.
- Saque las porciones de mero del film trasparente. Presentamos el plato con los lomos de mero y las almejas rociados con la salsa de piquillo.

SUGERENCIA

Puede sustituir el mero por cualquier otro pescado, como por ejemplo merluza, salmón, lubina...

ENERGÍA 410 kcal/ración:
13,6% IR (hombre)
17,8% IR (mujer)

PROTEÍNAS 25 g/ración

H. CARBONO 5 g/ración

LÍPIDOS 33 g/ración

ENERGÍA 560
kcal/ración:
18,7% IR (hombre)
24,4% IR (mujer)

H. CARBONO
5 g/ración

PROTEÍNAS
26 g/ración

LÍPIDOS
48 g/ración

4 comensales | 45 m | Dificultad 2

Mero al vapor con salsa de puerros y aceite de perejil

INGREDIENTES

100 g de aceite de oliva, 15 g de perejil (un manojo), 50 g de mantequilla, 200 g de puerro (la parte blanca), 200 g de nata líquida, 8 hojas de acelgas frescas, 800 g de mero (limpio de piel y espinas; 4 porciones de 200 g), ½ litro de agua para el vaso para la cocción en varoma, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lave y quite todos los tallos blancos a las acelgas sin romper las hojas y escáldelas en una cazuela con agua hirviendo **2 min.** Sáquelas y métalas en con agua fría y seguidamente déjelas que escurran.
- Sazone el mero y envuelva, como un paquetito, cada porción de mero con dos hojas de acelga, después en film transparente y por último en papel de aluminio.
- Ponga los paquetitos en el varoma. Ponga el agua en el vaso, sobre él el varoma cerrado y programe de **20 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine, reserve en el recipiente varoma los paquetitos y tire el agua del vaso.
- Ponga en el vaso el aceite y el perejil troceado sin tallos y programe **velocidad 8-10, 20 segundos para TM 31 y velocidad turbo, 1 min para TM 21.** Baje los restos con la espátula y repita la programación, hasta quedar un aceite denso. Sacar y reservar.
- Ponga la mantequilla y los puerros troceados y programe **4 segundos en velocidad 5.** Baje los restos de las paredes y vuelva a programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 2.**
- Mientras, quite el papel de aluminio, abra con cuidado por una esquina el film transparente, escurra en un vaso el líquido que haya soltado el mero, vuelva a cerrar y reserve el mero en el varoma.
- Añada la nata al vaso, y programe **velocidad 8-10, 20 segundos para TM 31 y 40 segundos, velocidad 7 para TM 21 .** Salpimiente y añada el jugo del mero y programe **90°, 5 min y velocidad cuchara.** Reserve hasta el momento de servir.
- Cuando vaya a servir, ponga la salsa en el vaso y programe **90°, 10 min y velocidad 2** y ponga el recipiente varoma para que el mero se caliente a la vez.
- Quite el film transparente a los paquetitos y sirva con la salsa cremosa de puerro, con una cucharadita de aceite de perejil por encima.

Información nutricional

Receta media calóricamente, ya que contribuye el elevado contenido de alimentos ricos en grasas, como es el aceite de oliva, la mantequilla y la nata.
Rica en niacina (62,97% de RDA) y de vitamina B_{12} (116,97% de RDA), pero también muy elevada en colesterol (199 mg).
Si la salsa de puerros se realizara sin nata ni mantequilla y cambiando la técnica culinaria (pochada en agua), se podrían bajar mucho las calorías y el contenido de colesterol.

4 comensales | 35 m | Dificultad 1

Crema de calabaza con almendras

ENERGÍA 285,5 kcal/ración:
10,6% IR (hombre)
13,8% IR (mujer)

H. CARBONO
9,4 g/ración

PROTEÍNAS
4,5 g/ración

LÍPIDOS
26 g/ración

INGREDIENTES

150 g de puerro (la parte blanca), 50 g mantequilla o de aceite, 800 g de calabaza ya limpia de corteza y pepitas, 1 litro de agua

INGREDIENTES PARA LAS ALMENDRAS FRITAS

50 g de almendras enteras crudas, 25 g de aceite, una pizca de sal gorda

PREPARACIÓN

- En una sartén, ponga las almendras y el aceite y fría hasta que estén doradas. Saque el aceite y reserve. Saque las almendras, póngalas en el vaso con la sal gorda y dé **2 golpes de velocidad turbo.** Las almendras tienen que quedar troceadas pero no molidas. Saque y reserve.
- Ponga en el vaso el puerro troceado y programe **4 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, incorpore la mantequilla o el aceite y programe **5 min, temperatura varoma y velocidad 2,** y quite el cubilete para favorecer la evaporación del agua.
- Añada la calabaza troceada y programe **4 segundos y velocidad 5,** baje los restos de las paredes, incorpore el agua y programe **30 min, temperatura varoma y velocidad 2,** y ponga el cestillo en el bocal en lugar del cubilete para evitar salpicaduras y favorecer la evaporación.
- Para servir, ponga encima de la crema un montoncito de almendras picadas y riegue con un hilo del aceite de freír las almendras.

SUGERENCIA

Puede servir la crema en tazas de consomé o en vasos de chupitos, como sorbete.
Puede aprovechar el calor de la cocción de la sopa en el vaso, para, colocando el varoma encima, hacer al vapor un pescado o una carne, por ejemplo.

Información nutricional

Receta destacable por su bajo aporte calórico.
Podemos señalar su contenido en vitamina B_1 (0,3 mg/ración), folatos (43,3 µg/ración), vitamina C (22,9 mg/ración). En cuanto a los minerales, destaca por el aporte de potasio (313 mg/ración) pero bajo aporte de sodio (6,4 mg/ración) y hierro (3,3 mg/ración).
Receta apta para dietas destinadas al control de peso corporal, siempre que se adecúe al valor calórico total de la dieta, la enfermedad cardiovascular y la diabetes. Cabe destacar el bajo aporte en colesterol. Al ser un plato a base de verduras encontramos un buen aporte de fibra.

6 comensales | 35 m | Dificultad 2

Pastel de salmón ahumado y langostinos

INGREDIENTES

3 claras de huevo, 250 g de lenguado o de merluza congelado (comprado fresco y congelarlo), 200 g de salmón ahumado para el pastel, 50 g de salmón ahumado para adornar, 250 g de nata líquida, sal y pimienta blanca, 18 colas de langostinos

INGREDIENTES PARA LA SALSA

15 g de perejil, 50 g de cebolla, 50 g de pimiento verde, 50 g de pimiento rojo, 100 g de aceite de oliva virgen extra, sal, un hilo de vinagre de manzana, 2 cucharadas de caviar negro (o sucedáneo, huevas de mujol...)

PREPARACIÓN

- En el vaso bien limpio y seco, ponga las claras con una pizca de sal para montarlas. Programe **37° y velocidad 3 para TM 31** y **40° y velocidad 3 para TM 21.** Saque y reserve.
- Ponga la merluza congelada y troceada en el vaso y programe **7 segundos en velocidad progresiva 6-8-10.** Añada el salmón ahumado y programe **3 segundos en velocidad 7.**
- Añada la nata líquida y programe **10 segundos y velocidad 4.** Agregue sal y pimienta blanca, y las claras a punto de nieve, y programe de tiempo **10 segundos y velocidad 3.**
- Forre unos moldes de aluminio con film transparente, ponga unas tiras de salmón por las paredes y entre cada tira un langostino, rellene con la mezcla de pescados hasta el borde y cierre el film transparente por arriba.
- Ponga los moldes en el recipiente varoma, y éste sobre el vaso con 800 g de agua y programe **20 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine, saque del recipiente varoma y deje enfriar en los moldes.
- Para la salsa vinagreta: ponga los pimientos y la cebolla troceados en el vaso y programe **3 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve. Incorpore el perejil cortado, el aceite de oliva y la sal, programe **7 segundos y velocidad 8-10,** mezcle con la cebolla y los pimientos picados, vierta un hilo de vinagre y unas cucharadas de caviar o sucedáneo y mezcle. Reserve en frío.
- Emplate, poniendo el pastel en un plato llano con lechugas variadas y la salsa vinagreta de caviar.

SUGERENCIA

No compre la merluza ya congelada, pues trae mucha agua. Cómprela fresca, pida que le quiten la piel y las espinas y congélela el día antes.
Utilice moldes pequeños de aluminio, tipo flanera.

Información nutricional

Este plato es una buena fuente de proteínas (más de 21 g) de alto valor biológico y buena digestibilidad.

ENERGÍA 320 kcal/ración:
10,6% IR (hombre)
13,2% IR (mujer)

H. CARBONO
5,35 g/ración

PROTEÍNAS
23,05 g/ración

LÍPIDOS
28 g/ración

Información nutricional

ESTA RECETA ofrece un aporte energético muy elevado derivado de la presencia de frutas desecadas, azúcar, etc. También aporta una fuente proteica de muy elevado valor biológico por la combinación de carne de pavo y ternera. Es una receta rica en fibra (con casi 13 g), gracias a la fruta, y aporta una cantidad importante de hierro (casi 10 mg), vitamina B_{12}, etc.
IDEAL PARA personas con un gran gasto calórico (deportistas, trabajos con gran carga física...), es un buen plato para reponer energía y contribuir al mantenimiento de nuestros músculos.

4 comensales | 50 m | Dificultad 2

Rollo de pavo con compota de manzana y mermelada de tomate

INGREDIENTES

1 pechuga de pavo de 800 g a 1 kg (pida al carnicero que la abra para rellenar), 400 g de ternera picada, 1 huevo, 30 g de pan rallado, 40 g de leche, 150 g de beicon, 100 g de ciruelas pasas sin hueso, 80 g de pasas de Corinto, 100 g de albaricoques secos, sal y pimienta negra

INGREDIENTES PARA LA MERMELADA DE TOMATE

1 kg de tomates maduros limpios, 500 g de azúcar, sal, pimienta, nuez moscada

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE MANZANA

600 g de manzana, 35 g de mantequilla, 25 g de agua

PREPARACIÓN

- Ponga la pechuga de pavo abierta sobre una meseta y eche sal.
- Ponga la carne picada en el vaso junto con el huevo, el pan rallado, la leche, un poco de sal y una pizca de pimienta, y programe **4 segundos y velocidad 5.** Saque y coloque sobre la pechuga, por toda la superficie, sin llegar a los bordes, apretándola sobre ella, y coloque ciruelas pasas, pasas de Corinto y albaricoques alternativamente sobre la superficie. Enrolle apretando y ate con una cuerda de cocina. Envuelva apretado en film transparente y después en papel de aluminio, coloque el rollo dentro del recipiente varoma y reserve.
- Para la mermelada de tomate, ponga en el vaso los tomates limpios y troceados y programe **5 segundos en velocidad 6.** Incorpore el azúcar, una pizca de sal, una pizca de pimienta y una pizca de nuez moscada y programe **30 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Es ahora cuando debe colocar el varoma con el rollo preparado y envuelto anteriormente.
- Mientras, pele y trocee las manzanas.
- Cuando termine la programación, quite el recipiente varoma y vierta la mermelada en tarros de cristal, para ir consumiendo cuando se precise. Dé la vuelta al rollo dentro del recipiente varoma y vuelva a cerrar.
- Para la compota de manzana, ponga todos los ingredientes dentro del vaso y programe **5 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, programe **20 min, temperatura varoma y velocidad 2** y vuelva a poner el recipiente varoma con el rollo sobre el vaso.
- Cuando termine, quite el recipiente varoma, saque y reserve la compota, saque el rollo de pavo, póngalo sobre una superficie plana y ponga bastante peso encima para que se prense; manténgalo así hasta que se enfríe.
- Cuando lo vaya a servir, quítele los envoltorios y córtelo en lonchas finas y acompañe con la compota y la mermelada.

ENERGÍA	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
1.443 kcal/ración: 48,1% IR (hombre) 57,72% IR (mujer)	72,5 g/ración	205,3 g/ración	42,25 9 g/ración

Rollo de pavo con compota de manzana y mermelada de tomate

Rape a la marinera

	4 comensales
	50 m
	Dificultad 2

INGREDIENTES
700 g de lomos de rape limpios de piel, espina y laterales, una pizca de

INGREDIENTES PARA EL CALDO
400 g de agua, la piel, la espina central y los laterales del rape

INGREDIENTES PARA LA SALSA
50 g de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 80 g de cebolla,
80 g de puerro, 150 g de tomate triturado,
1 cucharadita de pimentón dulce,
10 g de perejil fresco o 4 g de seco, 150 g de vino blanco,
300 g de caldo de pescado, incluido el de los mejillones y almejas; 15 g de h

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN
250 g de mejillones, 250 g de almejas

PREPARACIÓN
- Para hacer el caldo: ponga en el vaso la espina central y los restos de los lomos del rape con el agua y programe **15 min, temperatura varoma y velocidad 2**. Cuando termine, introduzca el cestillo dentro del vaso, cuele el caldo y reserve. Tire todos los restos.
- Ponga los ajos, el perejil cortado, la cebolla y el puerro en el vaso, y progra **3 segundos en velocidad 5**, baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula.
- Incorpore el aceite y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 2**
- Mientras, ponga los mejillones en un cuenco e introdúzcalos en el microon **5 min**, hasta que se abran, y reserve. Haga lo mismo con las almejas, pero durante **3 min**, y reserve. Conserve los caldos.
- Añada el pimentón y el tomate, y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 2**.
- Incorpore el vino blanco y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1**.
- Mientras, coloque verticalmente los lomos de rape con sal en el cestillo y reserve.
- Cuando pare, añada el caldo, incluso el que soltaron los mejillones y las almejas, al vaso y programe a **velocidad 6-8-10 para TM 31 y velocidad 5-7-9 para TM 21** unos segundos hasta conseguir una crema fina, coloque el cestillo con el pescado dentro del vaso y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 2**.
- Cuando pare, saque el cestillo con ayuda de la espátula, añada la harina y programe **3 segundos a velocidad 4**; vuelva a colocar el cestillo, esta vez con las almejas y los mejillones ya abiertos, sin las conchas, para que se calienten y programe **100°, 5 min y velocidad 3**. Puede reservar algún molusco en su cáscara para decorar.
- Saque el pescado del cestillo, con cuidado de no romperlo, y la guarnición, y salsee.

Se espolvorea con perejil picado y se sirve.

SUGERENCIAS
Puede utilizar otro tipo de pescado como merluza, bacalao, rosada, maruca, etc. También puede emplear pescado congelado, pues una buena congelación asegura el aporte nutricional del pescado.

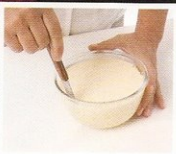
Si utiliza pescado fresco, pídale al pescadero que le saque los lomos sin piel ni espina central, ni los laterales feos del rape, y corte cada lomo en dos porciones. Guarde todos los restos para el caldo. También puede utilizar una pastilla concentrada de pescado y 300 g de agua, si el pescado es congelado; o caldo de brik.

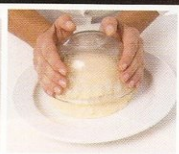
ENERGÍA 414
kcal/ración:
13,8% IR (hombre)
18% IR (mujer)

H. CARBONO 10
g/ración

PROTEÍNAS 48
g/ración

LÍPIDOS 20
g/ración





	6 comensales
	15 m
	Dificultad 1

ENERGÍA 275 kcal/ración:
9,16% IR (hombre)
11% IR (mujer)

PROTEÍNAS
8,8 g/ración

H. CARBONO
45,8 g/ración

LÍPIDOS
6,35 g/ración

Información nutricional

Se trata de un postre de bajo valor calórico (275 kcal/ ración) y bajo en grasas (unos 6 g/ ración). Destaca por su alto contenido en carotenos, debidos en gran parte al melocotón, y antioxidantes procedentes de las frambuesas. Una ración supone una fuente significativa de vitamina C. Este dulce, por su fácil masticación y agradable sabor, es una buena opción para introducir el consumo fruta en ancianos y niños.

Bavaroise de melocotón con salsa de frambuesas y kiwi

INGREDIENTES

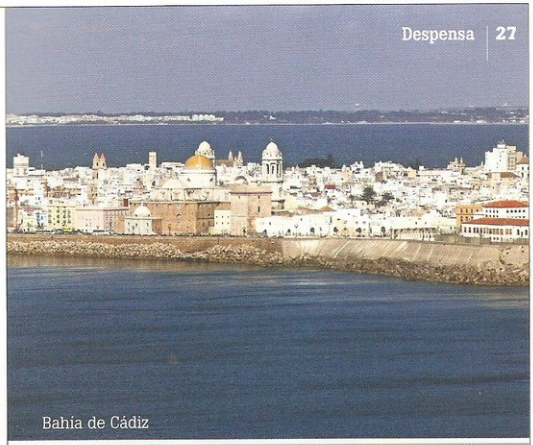
1 bote grande de melocotón en almíbar, 150 g de leche condensada, 3 yemas de huevo, 3 claras de huevo a punto de nieve, el zumo de 1 limón, 5 hojas de gelatina neutra, puesta a remojo en agua fría 5 min antes de su utilización, 3 kiwis, 2 bandejitas de frambuesas, azúcar (opcional)

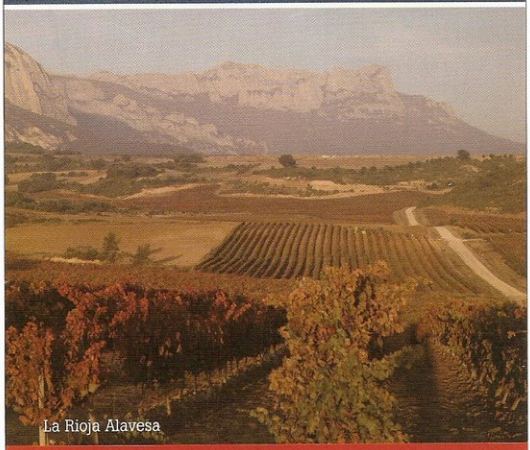
PREPARACIÓN

- En el vaso bien limpio y seco, monte las claras a punto de nieve: ponga la mariposa en las cuchillas, incorpore las claras sin nada de yema y una pizca de sal, y programe **37º, 3 min y velocidad 3 y medio para TM 31 y 40º, 3 min y velocidad 3 para TM 21.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso el melocotón sin el almíbar, las yemas de huevo, el zumo de limón y programe **10 segundos y velocidad progresiva 6-8-10,** y baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula. Tiene que quedar una crema homogénea. Añada las claras a punto de nieve y programe **10 segundos, velocidad 3,** hasta que estén perfectamente incorporadas.
- Escurra con las manos la gelatina y póngala en un cazo al fuego **2 segundos** hasta que se derrita. Coja como un cucharón de la crema de melocotón, mézclela con la gelatina –por este orden–, vierta la mezcla en el vaso y programe **15 segundos y velocidad 3.**
- Unte un molde con mantequilla, vierta la crema y deje tapado con film transparente hasta que cuaje.
- Para la salsa de frambuesas: lave el vaso y ponga en él las frambuesas, y programe **10 segundos en velocidad 7.** Baje los restos de las paredes, saque y reserve. Si quiere, puede echar una cucharada de azúcar.
- Para la salsa de kiwi: lave el vaso y ponga en él los kiwis pelados y programe **10 segundos en velocidad 7.** Baje los restos de las paredes, saque y reserve. Si quiere puede echarle una cucharada de azúcar.
- Desmolde la bavaroise introduciendo el molde unos segundos en agua caliente, teniendo cuidado de que no entre nada de agua; pásele un cuchillo por el borde para que se desprenda, incline ligeramente y compruebe que está suelta, saque del agua y vuelque en una fuente. Puede poner la mitad del plato con una salsa y la otra salsa en la otra mitad, o poner en jarritas aparte y que cada comensal se sirva a su gusto.

SUGERENCIA

Si el molde utilizado ha sido tipo corona, rellene el agujero de la bavaroise con frambuesas enteras.


Bahía de Cádiz


La Rioja Alavesa

Jornadas y festivales gastronómicos

El panorama gastronómico nacional se inunda de platos fuertes y de cuchara, como la caza y los derivados de la matanza del cerdo, para afrontar los rigores del invierno, que amenaza con sus fríos. En esta sección os ofrecemos una serie de citas ineludibles para todos los amantes de la buena cocina y el buen vino. ¡Que aproveche!

ANDALUCÍA

Córdoba

• I Jornadas Gastronómicas de la Subbética, en Lucena. Hasta el próximo 1 de diciembre. Colaboran una decena de empresas de restauración del sur de la provincia con el objetivo de promocionar platos típicos de la zona.

Cádiz

• VI Ruta Gastronómica "Cádiz la mar de bueno".
En la sexta edición, que estará dedicada a la cocina mediterránea, participarán 26 establecimientos hasta el 12 de diciembre.

ASTURIAS

• Jornadas de la Cocina Tradicional Gijonesa, en Gijón. En el puente de la Constitución de diciembre.

• Jornadas Gastronómicas de los Callos, en Noreña. Primeros de diciembre.

CASTILLA Y LEÓN

León

• XXIV de las Jornadas Gastronómicas del Bierzo. Del 22 de octubre y hasta el 14 de diciembre; organizan 35 restaurantes de diferentes localidades de la comarca.

Segovia

• El Adelantado acogerá los días 6 y 7 de diciembre la III Feria de la Alimentación, con el objetivo de promocionar los productos de la tierra y ayudar a los comerciantes a abrir nuevos mercados.

COMUNIDAD VALENCIANA

Valencia

• XII Jornada Gastronómico de Xàtiva y la Costera, celebrada para fomentar y potenciar los platos y productos autóctonos de calidad, aunque también habrá cocina moderna, del 7 de noviembre al 7 de diciembre.

MADRID

• X Edición de las Jornadas Gastronómicas dedicadas a la seta y a la caza. La Cámara de Comercio organiza unas jornadas gastronómicas en Rascafría. La Asociación de Comerciantes e Industriales de Rascafría, ACIR, las organizó en colaboración con el Ayuntamiento y la Cámara de Comercio, y se desarrollarán hasta el 30 de noviembre.

PAÍS VASCO

Guipúzcoa

• Tolosa Gourmet 2008 organiza las Jornadas del chuletón, del 5 al 8 de diciembre.

Álava

• La ruta del vino de La Rioja Alavesa presenta su nuevo autobús turístico: el Enobús. Hasta el 28 de diciembre de 2008. Tres rutas que dan cobertura a toda la comarca. Todos los sábados y domingos, hasta la fecha indicada.

FOTOGRAFÍAS: Ruta del vino de la Rioja Alavesa y archivo Ediciones Nobel.

Sopa cremosa de guisantes y tomillo

Información nutricional

Se trata de un primer plato que destaca por tener un escaso valor energético (339 kcal/ración) y un contenido en grasa moderado (13 g/ración). Resalta por su contenido en hierro (6,24 mg/ración), vitamina C (24 mg/ración) y vitamina E (5,08 mg/ración). Tanto la vitamina C como la vitamina E tienen una importante función antioxidante, por lo tanto, su aporte es muy útil para reducir el envejecimiento celular.

Receta adecuada para dietas indicadas para la pérdida de peso, siempre que se adecúe al valor calórico de la dieta; también es apta para prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares y para su consumo en personas con diabetes.

Rape a la marinera

Información nutricional

SEGUNDO PLATO rico en proteínas, muy elaborado y sabroso, de contenido calórico medio (414 kcal/ ración). Destacamos el alto nivel de hierro (8,3 mg/ ración), gracias a los moluscos, así como su aporte de calcio (300 mg/ración). RECOMENDADO especialmente para aquellos que necesiten un buen aporte de hierro: pacientes con anemia, embarazadas... Para todos los que le guste la buena cocina.

Sopa de pollo con albóndigas al comino

	6 comensales
	50 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Receta que destaca por tener un alto valor calórico (725 kcal/ración), al ser un plato que contiene entre sus ingredientes carnes, tiene un contenido proteico elevado (55,25 g/ración), además tenemos que resaltar el contenido de retinol (799,2 µg/ración), B_{12} (5µg/ración), vitamina E (11,1 µg/ración) y magnesio (212 mg/ración).
La carne de cerdo es una fuente muy destacable de proteínas y vitamina B_{12}, en cambio esta carne se caracteriza por tener mucha grasa, por lo que se recomienda utilizar las partes más magras, como el lomo o solomillo. Por otra parte, si hay posibilidades de que la carne sea de cerdo ibérico mejor, ya que la grasa del cerdo ibérico se caracteriza por contener la mayor proporción de ácidos grasos monoinsaturados.

INGREDIENTES

160 g de zanahoria (ya limpia y pelada), 200 g de puerro (la parte blanca), 1 hoja de laurel, 1 ramillete de perejil fresco, 1 litro y ½ de caldo de pollo (de brik o agua y una pastilla de concentrado de ave; para caldo casero, ver sugerencia en pág. 9), una pizca de azafrán molido (o en hebras, o colorante alimentario amarillo), una pizca de nuez moscada molida, dos cucharadas de apio troceado con sus hojas

INGREDIENTES PARA LAS ALBÓNDIGAS

200 g de lomo de cerdo picado (o carne de cerdo picada) semicongelado, 1 huevo, sal, pimienta, comino molido,
2 cucharadas de pan rallado, aceite para freír (opcional)

PREPARACIÓN

- Para las albóndigas, ponga el lomo semicongelado y troceado en el vaso junto con el huevo, un poco de sal, una pizca de pimienta y una cucharadita de cominos molidos y dos cucharadas de pan rallado y programe **6 segundos en velocidad 7-8.** Si fuera carne ya picada, añada lo mismo y programe **4 segundos en velocidad 4.**
- Pase la carne a un cuenco y amase, con las manos, albóndigas del tamaño de una nuez y reserve en el frigorífico.
- Ponga en el vaso la zanahoria, el puerro y el perejil troceados y programe para picar **4 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el caldo de pollo, la hoja de laurel, la nuez moscada y el azafrán (o una pizca de colorante alimentario amarillo) y programe **20 min, temperatura 100° y velocidad cuchara.**
- Mientras, fría las albóndigas ligeramente en aceite, hasta que empiecen a dorarse y escurra sobre papel de cocina.
- Cuando terminen los 20 min programados, añada al caldo las albóndigas y el apio troceado, y programe **10 min, 100°, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y **velocidad cuchara con mariposa para TM 21.**
- Sirva la sopa en platos individuales, poniendo algunas albóndigas en cada uno.

SUGERENCIA

Si quiere reducir las calorías del plato puede cocer las albóndigas en el caldo directamente, sin freírlas previamente. Otra opción es utilizar carne de pechuga de pollo deshuesada, en lugar de carne de cerdo.

ENERGÍA 725 kcal/ración: 24,2% IR (hombre) 31,5% IR (mujer)	H. CARBONO 44 g/ración	PROTEÍNAS 55 g/ración	LÍPIDOS 37 g/ración

Sopa de pollo con albóndigas al comino

Sopa de gulash con setas de temporada

	6 comensales
	40 m
	Dificultad 3

ENERGÍA 173 kcal/ración:
5,8% IR (hombre)
7,5% IR (mujer)

H. CARBONO
9 g/ración

PROTEÍNAS
12 g/ración

LÍPIDOS
9 g/ración

INGREDIENTES

200 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 50 g de aceite de oliva, 200 g de ternera (filete de cadera), 1 cucharada rasa de pimentón dulce, 200 g de tomate maduro, 150 g de patata, 200 g de pimiento rojo, 100 g de setas de temporada variadas, 30 g de apio verde (con sus hojas), 1 litro de caldo de carne (de brik o agua con una pastilla de caldo concentrado; para caldo casero, ver sugerencia de pág. 9), sal, pimienta negra recién molida y perejil para decorar

PREPARACIÓN

- Corte la carne en daditos a cuchillo salpimiente y reserve.
- Ponga en el vaso la patata, el pimiento y el apio troceados por este orden y programe **3 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso el tomate troceado y programe **3 segundos y velocidad 5** saque y reserve.
- Ponga las setas en el vaso, las grandes abajo y encima las pequeñas, y programe **2 segundos y velocidad 4.** Saque y reserve.
- Ponga los ajos y la cebolla partida en cuartos en el vaso y programe **4 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el aceite y programe temperatura varoma, **8 min y velocidad 2.**
- Añada la carne cortada y programe **temperatura varoma, 5 min, giro a la izquierda y velocidad 1 para TM 31** y **sólo velocidad 1 para TM 21.**
- Incorpore el pimentón, el tomate picado, la patata, el pimiento, las setas y el apio, cubra con un litro de caldo de carne, sazone con una pizca de pimienta molida y programe **100°, 30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y **velocidad cuchara con mariposa para TM 21.**
- Pruebe el punto se sal y rectifique si es necesario.
- Sirva en cuencos o platos de sopa, decorando con perejil picado.

SUGERENCIA

Puede utilizar para esta receta setas variadas, como boletos, colmenillas, rebozuelos, champiñones, etc. Si utiliza setas secas (unos 25 o 30 g), póngalas a remojo en el mismo caldo o bien en agua y utilice esa agua después para la preparación de la sopa. También puede utilizar setas congeladas.

Información nutricional

Receta destacable por su contenido reducido en energía (173 kcal/ración) a expensas de la grasa (9 g/ración).
Sobresale por sus niveles de potasio (545 mg/ración), vitamina A (129 µg/ración), carotenoides totales (778 µg/ración), ácido fólico (325,3 µg/ración) y vitamina C (65 mg/ración).
Las setas aportan ergotionina, un potente antioxidante.

Minestrone de verduras con cuscús y pesto

	4 comensales
	35 m
	Dificultad 1

Información nutricional

Se trata de un plato que destaca por su contenido calórico medio-alto (683 kcal/ración), que contiene una buena distribución de macronutrientes, pero debido a la cantidad de aceite de oliva, piñones y queso, el contenido en lípidos es elevado (41 g/ración). Entre el contenido de micronutrientes, cabe destacar el de hierro (6,92 mg/ración), vitamina B_{12} (1,82 µg/ración) y vitamina E (9,1 mg/ración).

El cuscús es un alimento que contiene gran cantidad de carbohidratos con un índice glucémico moderado, por lo tanto este alimento le aporta un valor energético y equilibrio al plato muy destacables.

INGREDIENTES

100 g de cebolla, 70 g de puerro, 70 g de tomate, 80 g de zanahoria, 20 g de apio verde, 90 g de pimiento rojo, 70 g de patata , 150 g de calabacín con piel, 100 g de guisantes congelados (o de bote), 1 litro y ¼ de agua (o caldo de verdura casero, de brik o agua con pastilla de caldo concentrado), 15 g de aceite de oliva, 100 g de sémola de cuscús, ½ cucharadita de sal

*El peso se valora para todas las verduras peladas y limpias

INGREDIENTES PARA EL PESTO

Un ramillete de albahaca fresca, 1 diente de ajo, 100 g de aceite de oliva, 30 g de piñones, 30 g de queso parmesano

PREPARACIÓN

- Para el pesto, ponga todos los ingredientes excepto el aceite en el vaso y programe **5 segundos a velocidad 4-6-8 progresiva,** baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el aceite y programe **4 segundos en velocidad 4.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso la cebolla troceada en cuartos y programe **2 segundos y velocidad 5.** Añada el aceite y programe **temperatura varoma, 5 min y velocidad 1,** con el cubilete quitado para favorecer la evaporación del agua.
- Añada las verduras limpias y troceadas grandes, excepto el calabacín y los guisantes, que añadiremos después, y programe **4 segundos en velocidad 5,** incorpore el agua o el caldo de verduras, ½ cucharadita de sal y programe **temperatura varoma, 20 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y **sólo velocidad cuchara para TM 21.**
- Cuando termine, añada los guisantes y el calabacín cortado en dados y con su piel y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y **sólo velocidad cuchara para TM 21.** Pruebe y rectifique de sal si es necesario. Incorpore la sémola, remueva un poco con la espátula y deje reposar **10 min** dentro del vaso.
- Sirva la sopa, con una cucharada de pesto en la superficie.

SUGERENCIA

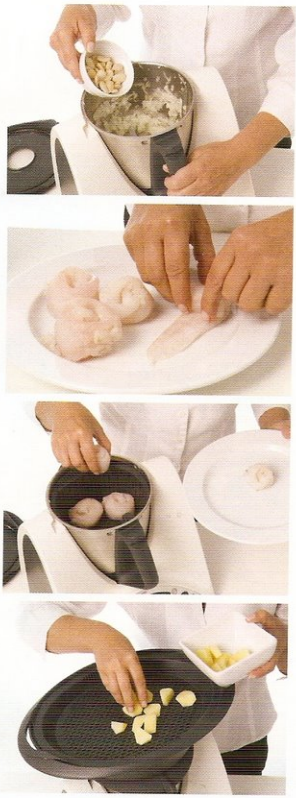
El pesto, una vez preparado, se puede guardar en frío, en un frasco, para ser usado en varios días.

ENERGÍA 410 kcal/ración: 22,9% IR (hombre) 29,9% IR (mujer)	H. CARBONO 47 g/ración	PROTEÍNAS 32 g/ración	LÍPIDOS 41 g/ración

Minestrone de verduras
con cuscús y pesto

Rollitos de gallo en salsa suave de almendras

4 comensales	
35 m	
Dificultad 2	



INGREDIENTES

600 g de filetes de gallo limpio de espinas (puede reservar las espinas y las cabezas para el caldo), sal

INGREDIENTES PARA LA SALSA

20 g de mantequilla
10 g de harina
25 g de almendra
125 g de vino blanco
50 g de chalota, cebolleta o cebolla
300 g de caldo de pescado casero (ver sugerencia), de brik o agua con una pastilla de caldo concentrado
Una pizca de pimienta blanca molida (opcional)

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN

120 g de patatas cortadas en dados

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso la cebolla y programe **2 segundos y velocidad 5**. Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula. Añada la mantequilla y las almendras y programe **temperatura 100°, 5 min y velocidad 2**. Añada el vino y programe **temperatura varoma, 5 min y velocidad 3**.
- Mientras, coloque los filetes de gallo con sal, enrollados dentro del cestillo, pele y trocee las patatas, y colóquelas en el recipiente varoma y reserve. Cuando pare la Thermomix, programe **30 segundos y velocidad 8-10** para triturar. Agregue el caldo, meta en el vaso el cestillo con los filetes de gallo, cierre y coloque el recipiente varoma con las patatas sobre el vaso, y programe **temperatura varoma, 25 min y velocidad 2**.
- Cuando termine, retire el recipiente varoma, saque el cestillo con el pescado y reserve, compruebe de sal la salsa y rectifique; échele la harina a la salsa y programe **temperatura varoma, 5 min y velocidad 3**, y vuelva a poner el recipiente varoma con las patatas encima si éstas aún no están cocidas el tiempo preciso para que queden a su gusto.
- Emplate los rollitos, salsee y acompañe con las patatas.

SUGERENCIA

Puede hacer el caldo casero con la cabeza y las espinas del pescado, la parte verde de un puerro, una zanahoria partida en trozos, una hoja de laurel y 800 g de agua. Programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 1**. Cuele con el cestillo y utilice el necesario para la salsa; el resto puede congelarlo para otras preparaciones.

ENERGÍA 302 kcal/ración: 10% IR (hombre) 13,1% IR (mujer)	H. CARBONO 26 g/ración	PROTEÍNAS 29 g/ración	LÍPIDOS 9 g/ración

Rollitos de gallo en salsa suave de almendras

Información nutricional

SEGUNDO PLATO de muy fácil digestión y de bajo nivel calórico (302 kcal/ración). Destacamos su contenido en proteínas de alto valor biológico. Recomendado especialmente para dietas que precisen fácil digestión, fácil masticación, así como para aquellos que quieran cuidar su peso.

4 comensales | 50 m | Dificultad 2

Rollitos de ternera rellenos con risotto de guisantes

INGREDIENTES PARA LOS ROLLITOS

8 escalopines de ternera, lo más finos posibles (800 g)
100 g de tomates secos en aceite de oliva, escurridos (o pimientos del piquillo)
50 g de aceitunas verdes deshuesadas,
20 g de alcaparras
1 ramita de albahaca fresca
10 g de aceite de oliva
½ cucharita de sal
Pimienta negra recién molida

INGREDIENTES PARA EL RISOTTO

1 litro de caldo de pollo casero (de brik o agua con una pastilla de caldo concentrado de ave; ver sugerencia pág. 9)
10 g de aceite de oliva
300 g de arroz redondo (arroz arbóreo o de Calasparra)
100 g de guisantes congelados
50 g de queso parmesano rallado
2 cucharadas de perejil fresco picado

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso las alcaparras, las aceitunas verdes sin hueso, las hojas de albahaca, el aceite de oliva y el tomate seco (o el pimiento del piquillo), y programe **4 segundos y velocidad 5**. Extienda los filetes y salpimiente ligeramente. Cubra con una fina capa de relleno, enrolle los escalopines, envuélvalos apretados en film y colóquelos en el recipiente varoma.
- Ponga un litro de agua en el vaso, coloque el recipiente varoma sobre el vaso cerrado y programe **30 min, temperatura varoma y velocidad 1**. Cuando termine, reserve en el recipiente varoma para calentarlos mientras se hace el risotto.
- Para hacer el risotto, ponga la mariposa en las cuchillas, introduzca en el vaso el arroz, el caldo, la sal (o el agua con la pastilla y no ponga sal sin probar, pues los concentrados ya tienen sal) y el aceite. Programe **15 min, temperatura 100° y velocidad cuchara** y ponga el recipiente varoma con los rollitos sobre el vaso cerrado para que se calienten. Cuando termine, quite el recipiente varoma, incorpore los guisantes y 50 g más de agua, y programe **5 min, temperatura 100° y velocidad cuchara**. Vuelva a poner el recipiente varoma sobre el vaso.
- Cuando termine, quite el recipiente varoma, añada el queso parmesano rallado y el perejil picado al arroz y mezcle unos segundos a **velocidad 1**.
- Quite el film a los rollitos y sirva sobre el risotto de guisantes de inmediato.

SUGERENCIA

Puede decorar el plato con hojas de albahaca y un hilo de aceite de oliva. En lugar de poner agua en el vaso para hacer los rollitos, puede hacer una salsa de tomate y embotarla para utilizar en otras recetas que la precise.

ENERGÍA 609 kcal/ración: 20,3% IR (hombre) 20,5% IR (mujer)

H. CARBONO 60 g/ración

PROTEÍNAS 51 g/ración

LÍPIDOS 18 g/ración

Rollitos de ternera rellenos con risotto de guisantes

Información nutricional

RECETA MUY RECOMENDABLE para hacer como plato único por su variedad en los productos utilizados.
Con un poder calórico medio (609 kcal/ración), que deberá tenerse en cuenta a la hora de escoger el postre, que será ligero, a poder ser una pieza de fruta que aportará los minerales y vitaminas que no están presentes en el plato. Sobresale por sus niveles de hierro (4,8 mg/ración), zinc (8,37 mg/ración) y ácido fólico (64,3 mcg/ración). Aporta niveles significativos de fibra soluble gracias a los guisantes.

Dados de ibérico confitados con garbanzos

4 comensales	
60 m	
Dificultad 2	

INGREDIENTES PARA LOS ROLLITOS

400 g de lomo de cerdo ibérico (limpio de grasa)
1 hoja de laurel
6 granos de pimienta negra
½ cucharadita de sal
5 g de vinagre balsámico (de jerez o de Módena)
4 dientes de ajo
1 cucharadita de hierbas secas (orégano, tomillo, mejorana)
600 g de aceite de oliva
150 g de cebolla (preferentemente roja)
150 g de garbanzos cocidos (pueden ser en conserva)
100 g de agua o caldo casero (ver pág. 9), también puede ser de brik o una pastilla de caldo concentrado
Perejil picado para decorar

PREPARACIÓN

- Introduzca en el vaso el laurel, la pimienta, la sal, el vinagre balsámico, los ajos con su piel y las hierbas secas. Cubra con el aceite de oliva y programe **100° de temperatura, 10 min y velocidad 1**.
- Corte la carne en dados de 3 cm. Una vez finalizado el programa anterior, añada la carne y programe **90°, 30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y sólo **velocidad cuchara para TM 21**. Saque todo y reserve —también el aceite.
- Ponga la cebolla pelada y troceada en el vaso y programe **3 segundos en velocidad 5**. Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula y añada 20 g del aceite de confitar la carne —el utilizado en el primer paso— y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min y velocidad 2**.
- Añada los garbanzos cocidos y 150 g de agua o caldo, y programe **100°, 5 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara para TM 31** y sólo **velocidad cuchara para TM 21**.

Sirva la carne escurrida de su aceite, acompañada de los garbanzos. Decore con perejil picado.

SUGERENCIA

No tire el aceite utilizado para confitar la carne, lo puede utilizar para aromatizar carnes a la brasa, guisar carne o incluso para repetir la receta en otra ocasión, empezando por el paso 2. Puede hacer esta receta con otros tipos de carne, como cerdo o lomo de ternera.

Información nutricional

ESTA RECETA nos aporta muchas calorías, ya que la cocción realizada es un confitado a base de aceite, y aunque sea aceite de oliva, éste también nos aporta muchas calorías. ES UN PLATO rico en vitamina E y vitamina B_1.
PLATO indicado para ser realizado en festividades o en días muy señalados. SE PODRÍA REDUCIR la cantidad de grasas si se realizara una variación en la cocción; podríamos utilizar el horno, con una disminución de las grasas añadidas. Para ello tendríamos que bajar un poco la temperatura y aumentar el tiempo de cocción.

ENERGÍA 716 kcal/ración: 23,9% IR (hombre) 31,2% IR (mujer)	H. CARBONO 9 g/ración	PROTEÍNAS 22 g/ración	LÍPIDOS 66 g/ración

Dados de ibérico confitados con garbanzos

Pastel Dobos

Pastel Dobos

	8 comensales
	50 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Postre de alto contenido calórico (1.020 kcal/ración). Destacamos una de las propiedades del chocolate: su alto contenido en magnesio (1.175 mg /ración), así como la gran cantidad de antioxidantes que nos ofrece. Especialmente indicado para los golosos, para aquellos que realizan una alta actividad física o pacientes que deben coger algo de peso. También, para darnos un capricho de vez en cuando.

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO GENOVÉS

4 huevos, 100 g de azúcar, 100 g de harina, una pizca de sal

INGREDIENTES PARA EL ALMÍBAR

250 g de azúcar, 100 g de agua

INGREDIENTES PARA LA TRUFA

250 g de chocolate fondant
400 g de nata líquida para montar (debe estar muy fría, pero no congelada)

INGREDIENTES PARA EL HORNO

Papel vegetal o lámina de silicona, mantequilla

PREPARACIÓN

- Para el bizcocho genovés: coloque la mariposa en el vaso, que tiene que estar muy seco, eche las claras de huevo y un pellizco de sal, y móntelas a **velocidad 3,** durante **4 min**. Tienen que estar duras. Añada el azúcar y las yemas a la misma velocidad. Baje la **velocidad a 1** e incorpore la harina poco a poco.
- Ponga en la bandeja del horno un papel vegetal o una lámina de silicona untada de mantequilla y extienda la masa sobre ella. Meta en el horno precalentado a 180° hasta que empiecen a dorarse los bordes. Saque y reserve.
- Para el almíbar: ponga en el vaso el agua y el azúcar, y programe **100°, 5 min y velocidad 4**, y reserve.
- Cuando el bizcocho esté frío, corte por la mitad y empape con el almíbar.
- Para la trufa: coloque la mariposa en las cuchillas del vaso y eche 300 g de nata muy fría, y programe **velocidad 3 y medio** hasta que se monte. Saque y reserve en un recipiente. Ponga ahora en el mismo vaso los 100 g de nata líquida y programe **90°, 1 min y velocidad 1**; añada el chocolate en trozos y programe **8 segundos y velocidad 5** para triturar, baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula y programe **50°, 5 min y velocidad 5**.
- Añada ahora al chocolate la nata montada que tenemos reservada del paso anterior, y mezcle programando **5 segundos y velocidad 3**, hasta conseguir una pasta homogénea. Deje enfriar en la nevera.
- Monte el pastel cubriendo una parte del bizcocho con trufa, ponga encima la otra mitad y termine con el resto de la trufa, arreglando también el contorno de la tarta.
- Ralle un poco de chocolate negro o cacao en polvo y espolvoree el pastel. Si utiliza cacao en polvo, espolvoréelo a través de un colador fino, dándole pequeños golpecitos.

ENERGÍA 1.020 kcal/ración: 34% IR (hombre) 44,3% IR (mujer)	H. CARBONO 144 g/ración	PROTEÍNAS 13 g/ración	LÍPIDOS 54 g/ración

	4 comensales
	45 m
	Dificultad 2

Tocinillo de sidra con sopa de naranja

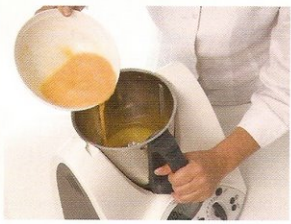
INGREDIENTES PARA EL TOCINILLO

8 yemas de huevo, 1 huevo entero, 150 g de azúcar, corteza rallada de medio limón, 150 g de sidra achampanada, caramelo líquido o 20 g de azúcar para caramelizar

INGREDIENTES PARA LA SOPA DE NARANJA

150 g de zumo de naranja, 25 g de azúcar, 90 g de zumo de limón 1 hoja de gelatina neutra (puesta a remojo previamente en agua fría para que se hidrate), menta fresca para decorar (opcional)

Moldes individuales para caramelizar o un molde grande tipo flanera, preferiblemente de aluminio



PREPARACIÓN

- Para el tocinillo: ponga en el vaso las yemas y el huevo, y programe **5 segundos y velocidad 3**. Saque y reserve.
- Para el almíbar: ponga en el vaso el azúcar, la sidra y la ralladura de limón y programe, **temperatura varoma, 5 min y velocidad 1**. Cuando termine, deje bajar un poco la temperatura del almíbar.
- Mientras, caramelice los moldes, bien con el caramelo líquido o bien fundiendo el azúcar, ponga una cucharadita en cada flanera individual de aluminio y reserve.
- Ponga el almíbar en **velocidad 1** y vaya echando poco a poco el batido de yemas y huevo, por el bocal del vaso, pare la velocidad y ponga en las flaneras individuales caramelizadas y éstas dentro del recipiente varoma.
- Llene el vaso con 800 g de agua y programe **temperatura varoma, 30 min y velocidad 2**.
- Deje enfriar y desmolde para servir.
- Para la sopa de naranja, vierta en el vaso los zumos y el azúcar, y programe **80°, 3 min y velocidad 2.**
- Añada la gelatina, previamente hidratada y escurrida, y programe **3 segundos y velocidad 5**. Retire y deje enfriar en la nevera.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN

Sirva el tocinillo acompañado por una cucharada de la gelatina de naranja y decore con menta fresca si quiere.

ADVERTENCIA

Siempre que utilice moldes en el recipiente varoma, estos deben ser de aluminio, pues este material trasmite mejor y más rápidamente el calor y los alimentos se cuecen antes.

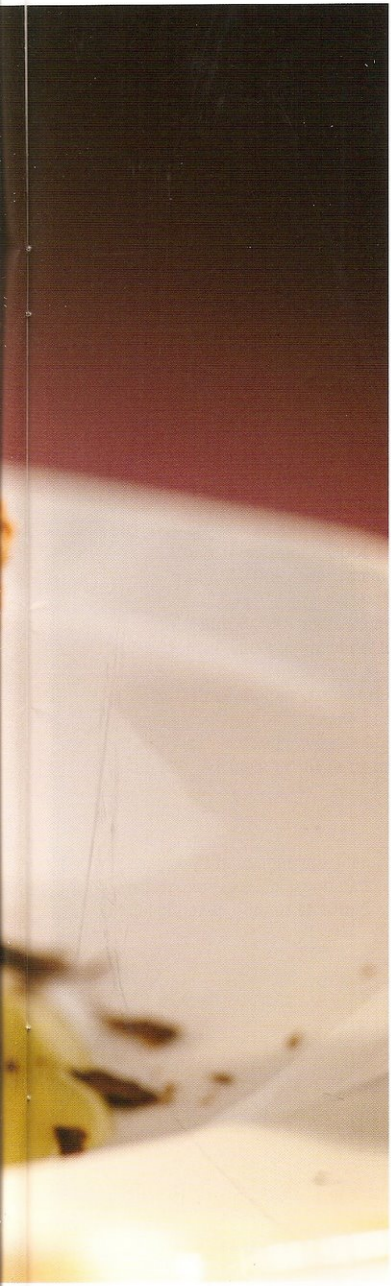
ENERGÍA 374 kcal/ración: 12,5% IR (hombre) 16,26% IR (mujer)	H. CARBONO 54 g/ración	PROTEÍNAS 8 g/ración	LÍPIDOS 13 g/ración

Tocinillo de sidra con sopa de naranja

Información nutricional

POSTRE con un contenido medio en energía (374 kcal/ración) a expensas, sobretodo, del contenido de azúcares sencillos (54 g/ración).
SOBRESALE por sus altos niveles de colesterol (450 mg/ración) y de calcio (68 mg/ración).
POSTRE no muy indicado para la enfermedad cardiovascular (problemas cardiacos, colesterol o triglicéridos elevados…). Sin embargo, dado que su contenido en kilocalorías no es muy elevado, sí puede ser utilizado en dietas para el control de peso, de cara a hacer la dieta un poco más llevadera. Por la abundancia de azúcar no es muy recomendable para personas diabéticas. Postre apto para celíacos.

Brownie con salsa caliente de chocolate blanco



ENERGÍA 647 kcal/ración:
21,56% IR (hombre)
28,13% IR (mujer)

H. CARBONO 54 g/ración

PROTEÍNAS 6 g/ración

LÍPIDOS 46 g/ración

	4 comensales
	25 m
	Dificultad 1

Brownie con salsa caliente de chocolate blanco

INGREDIENTES

125 g de chocolate negro, 75 g de mantequilla,
75 g de azúcar, 2 huevos, 25 g de harina, una pizca de sal,
1 cucharadita de levadura en polvo,
1 cucharadita de azúcar de vainilla

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE CHOCOLATE BLANCO

100 g de nata líquida, 75 g de cobertura de chocolate blanco,
1 cucharada de brandy (opcional)

PREPARACIÓN

- Ponga la mantequilla y el chocolate y programe temperatura **50°, tiempo 5 min y velocidad 2**.
- Añada los huevos y el azúcar en el vaso y programe **2 min y velocidad 3**.
- Incorpore la harina, la vainilla, la levadura y la sal, y programe **2 segundos velocidad 4**.
- Ponga la masa en un molde engrasado e introduzca en el horno precalentado a **190°, durante 10 min**.
- Para hacer la salsa: ponga en el vaso el chocolate blanco y programe **4 segundos y velocidad 7** para triturar. Añada la nata y el brandy, y programe **37° para TM 31 o 40° para TM 21, 4 min y velocidad 3**.
- Sirva el bizcocho frío con la salsa caliente.

SUGERENCIA

Puede acompañarse de helado al gusto.

Información nutricional

Postre con un elevado poder calórico (647 kcal/ración) a expensas de un contenido parejo de hidratos de carbono y grasas (en torno a 50 g /ración). Sobresale su contenido en colesterol (191 mg/ración), potasio (262 mg/ración), calcio (116 mg/ración) y hierro (1,7 mg/ración).
Este postre podría destacar por su poder antioxidante debido a la presencia de chocolate negro. Sin embargo, ese beneficio se ve descompensado por la presencia por una lado de chocolate blanco, y por otro lado, la presencia simultánea de mantequilla y nata, responsables de su elevado poder calórico a expensas de la grasa, y en particular de grasa saturada. Por ello se recomienda reemplazar el chocolate blanco de la cobertura por negro (con un mínimo de 70% cacao, siendo el deseable 85%).

Crema toffe

6 comensales	
35 m	
Dificultad 2	

INGREDIENTES

400 g de leche
100 g de leche muy fría
30 g de maicena
3 huevos
100 g de azúcar moreno
200 g de nata muy fría
150 g de caramelo líquido (puede ser industrial o hecho en casa fundiendo azúcar en un cazo)

PREPARACIÓN

- Ponga la mariposa en las cuchillas y vierta en el vaso 100 g de leche muy fría, la maicena, el azúcar moreno y los huevos, y programe **2 min en velocidad 3 y medio**. Saque a un recipiente y reserve.
- Sin lavar el vaso y con la mariposa puesta, ponga en el vaso los 400 g de leche restantes y programe temperatura **100º, 5 min, velocidad 1**.
- Añada el caramelo líquido y programe temperatura **100º, 5 min y velocidad 1**.
- Cuando termine, vuelva a programar temperatura **100º, 5 min y velocidad 1** y eche a través del bocal lentamente, a hilo, la mezcla que dejamos reservada.
- Ponga la **velocidad 2**, sin temperatura ni tiempo, y añada la nata muy fría, hasta que quede una crema muy fina. Deje enfriar tapada, y luego guárdela en la nevera, para ponerla en el momento de servir muy fría.
- Ponga en cuencos individuales y adorne en el último momento con nata montada o una lámina de chocolate.

SUGERENCIA

Para hacer la nata montada: ponga 200 g nata líquida muy fría y agitada dentro del envase en el vaso, que tendrá la mariposa puesta, y programe **velocidad 3 y medio** y aproximadamente **2 min de tiempo**, pero vigile, pues si se pasa, se hace mantequilla.

ENERGÍA 312,5 kcal/ración: 10,4% IR (hombre) 12,5% IR (mujer)	H. CARBONO 48,8 g/ración	PROTEÍNAS 7,13 g/ración	LÍPIDOS 9,7 g/ración

Información nutricional

Se trata de un postre con un contenido calórico de unas 312 kilocalorías, con menos de 10 g de grasa por ración (aunque mucha de ella es saturada) y que es muy rico en colesterol (más de 100 miligramos por ración). Es muy rico en calcio, fósforo, vitamina A y D, vitamina B_{12}, etc., y aporta unos 7 g de proteína de muy alto valor biológico (del huevo y de la leche). Se puede disminuir la cantidad de grasa saturada y el colesterol sustituyendo la leche entera por desnatada y enriqueciendo ésta con leche en polvo desnatada, y sustituyendo una de las yemas de huevo por otra clara extra.

Crema toffe

Arroz con bonito

6 comensales	
35 m	
Dificultad 1	

INGREDIENTES

3 latas de bonito en aceite de oliva (utilizaremos el aceite de las latas de bonito)
2 dientes de ajo
180 g de cebolla
85 g de salsa de tomate
300 g de arroz
900 g de caldo de pollo casero (de brik o la misma cantidad de agua y dos pastillas de caldo de ave concentrado; ver sugerencia, en pág. 9)
1 lata de guisantes
Una cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso los dientes de ajo, las cebollas troceadas en cuartos y programe **5 segundos y velocidad 4.** Baje los restos de las paredes con la espátula.
- Añada el aceite de las latas del bonito y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Añada el pimentón y la salsa de tomate y programe **5 segundos y velocidad 3.** Baje los restos de las paredes con la espátula.
- Coloque la mariposa en las cuchillas, vierta el arroz alrededor de la mariposa y programe **2 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Cuando pare, incorpore el caldo, el bonito escurrido y desmigado, los guisantes escurridos y la sal, y programe **100°, 17 min y velocidad 1,** sin tapar con el cubilete para favorecer la evaporación.
- Deje reposar 2 min y sirva muy caliente.

SUGERENCIA

Este plato resulta delicioso servido caliente y de inmediato. Si se espera demasiado, corre el riesgo de apelmazarse.

Información nutricional

PLATO con un contenido calórico medio-bajo (422 kcal/ración). DESTACA por su contenido en vitamina B_6 (0,74 mg/ración), vitamina B_{12} (2 µg/ración) y vitamina D (8 µg/ración) y hierro (3 mg/ración). POR SU ALTO CONTENIDO en hidratos de carbono es ideal en la dieta de los deportistas. Apta por su contenido en fibra en casos de estreñimiento, en el control de la hipertensión por su aporte bajo en sodio y alto en potasio.

ENERGÍA 422 kcal/ración: 14% IR (hombre) 19,9% IR (mujer)	H. CARBONO 43 g/ración	PROTEÍNAS 18 g/ración	LÍPIDOS 21 g/ración

Arroz con bonito

Bombones de merluza y caviar de oricios en salsa de cava y manzana

Información nutricional

RECETA DESTACABLE por su contenido reducido en energía (229 kcal/ración), a expensas de la grasa (10 g/ración).
SOBRESALE por sus niveles de vitamina B_6 (2,44 mg/ración), sodio (242 mg/ración), potasio (485 mg/ración) y hierro (3,3 mg/ración).

4 comensales | 35 m | Dificultad 2

Bombones de merluza y caviar de oricios en salsa de cava y manzana

INGREDIENTES

500 g de lomos limpios de merluza,
1 lata de caviar de oricios (erizos de mar)
1 manzana, sal, pimienta blanca molida,
20 g de aceite de oliva virgen

INGREDIENTES PARA LA SALSA

20 g de aceite, ½ cucharada de harina, 4 hojas de perejil, 150 g de cava, 200 g de caldo de pescado casero (ver sugerencia pág. 36), de brik o agua con una pastilla de caldo de pescado concentrado, ½ manzana, sal

PREPARACIÓN

- Corte el pescado en 8 tacos iguales, y abra cada uno en dos mitades, aplaste ligeramente y salpimiente.
- Ponga la manzana en cuartos y programe **2 segundos en velocidad 5**, baje de las paredes con ayuda de la espátula. Añada el caviar de oricios y programe **2 segundos y velocidad 5**, baje de las paredes con ayuda de la espátula saque y reserve.
- Tome 8 filetes de merluza, que ya teníamos preparados, y ponga sobre cada uno la mezcla de manzana y caviar de oricios, tape con otro filete cada uno de ellos y presione ligeramente, unte con aceite, colóquelos en el recipiente varoma y reserve.
- Ponga en el vaso el aceite, el perejil y la harina, y programe **15 segundos y velocidad 3 y medio**. Añada la manzana y programe **3 segundos, velocidad 5**. Baje de las paredes los restos e incorpore el cava, el caldo de pescado y una pizca de sal. Ponga el recipiente varoma tapado sobre el vaso y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 2**. Cuando termine, compruebe que el pescado esté hecho; si no, programe algunos minutos más y saque con cuidado. Compruebe el punto de sal de la salsa y salsee por encima el pescado.

COMENTARIO

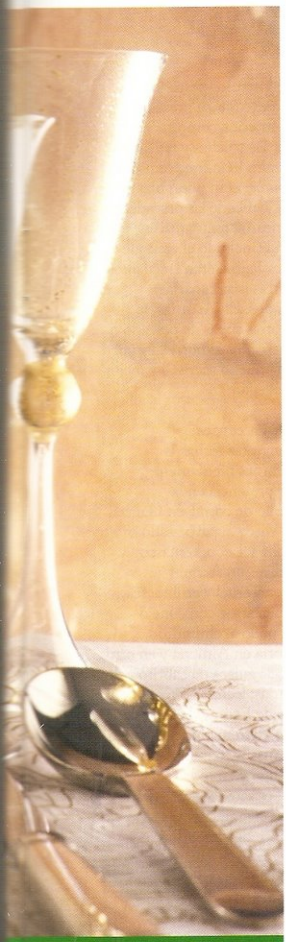
Gracias a su original y atractiva presentación, facilita la ingesta a aquellas personas a las que les sea complicado incluir pescado en su alimentación.

ENERGÍA 229 kcal/ración: 7,7% IR (hombre) 9,9% IR (mujer)	H. CARBONO 12 g/ración	PROTEÍNAS 20,5 g/ración	LÍPIDOS 10 g/ración

Cocinando en Navidad

Por José Antonio FIDALGO

Hay dos citas, para mí obligadas, a las que siempre recurro cuando se trata de comentar comidas navideñas y nocheviejeras. La una es de la condesa de Pardo Bazán, doña Emilia, y dice así: "Cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma, tal vez antes que según su estómago". La cocina española —así lo afirmaba con gran sentido del humor el también gallego Julio Camba— "está llena de ajos y de preocupaciones religiosas". Cita segunda que viene a enmarcar un recetario popular y religioso en torno a unas fechas tan señaladas, desde un punto de vista familiarmente intimista.



He aquí las dos cualidades que tradicionalmente acompañan —mejor, acompañaron— a las fiestas de Navidad. Familiaridad; es decir, conjunción de abuelos y abuelas, padres, madres, hijos, hijas, nietos y nietas... Todos en torno a una mesa, un fogón, y ensamblados por el misterio de un calor de hogar. ¡Qué acierto de anuncio ése de "Vuelve a casa, vuelve, por Navidad"! Y dentro de esa vigencia hogareña, la intimidad; ésa que comparte secretos y guiños; besos cargados de complicidad compartida.

Desgraciadamente, las comidas *prêt à porter* y las encargadas en ese restaurante "de confianza" están relegando al olvido (sí, nos atrevemos con esa expresión) las viejas cenas y comidas hechas en casa, los populares guisos tradicionales, muchas veces humildes pero muy sabrosos, las dulcerías elaboradas según los secretos celosamente guardados por la abuela y que, al correr de los años, pasaban a ser patrimonio de hijas y nietas. Sí, sí, en femenino; porque los secretos y trucos de cocina eran característica exclusivamente matriarcal.

¿Y qué se cenaba y qué se comía en la Nochebuena, en la Navidad y en la Nochevieja?

Antaño, la Nochebuena era fiesta sometida a los condicionamientos obligados de la ley eclesial del ayuno y abstinencia. No debían consumirse carnes, derivados de carne, incluso huevos y lacticinios (que así se decía entonces). Por otra parte, esa cena debiera finalizar antes de las 12 de la noche, para poder comulgar en la Misa del Gallo.

La cena tradicional de Nochebuena

Tiene así sentido que los primeros platos de esa cena fuesen esencialmente vegetales: berzas de coles, en pueblos andaluces; guisos de lombarda morada, en Castilla y León o en Madrid; guisos de cardos, en Huesca y Teruel, o en Navarra; borrajas en el Alto Aragón, en Zaragoza o en tierras riojanas; remojón de Nochebuena, en Almería y Granada,

Familiaridad e intimidad acompañan tradicionalmente a las fiestas de Navidad en nuestro país.

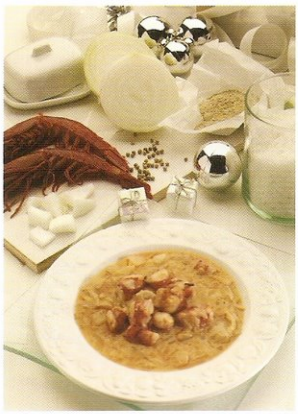
Pollo de corral asado

Salpicón de centollo en su carro

con su mezcla de vegetales y bacalao; sopas de ajos y de pescado con su gracia de picante en muchos pueblos de la costa; sopa de truchas en la montaña leonesa; sopa de picadillo en La Palma (aquí se perdonaba la inclusión de una pequeña cantidad de pollo y carne de res muy picadita)...

Seguirían después los platos de pescado según las disponibilidades económicas y de materia prima en cada momento. Besugo al horno o caracoles guisados (que sí, que sí; la Iglesia —y esto, desde Santo Tomás— entendió que caracoles, ranas, lagartos... no debían ser catalogados como carne) en Cantabria; en Madrid, en las dos Castillas y en todo el Mediterráneo, los pescados al horno no debían excusar su presencia, y en pueblos de interior, como sucedía en Extremadura, las truchas y tencas en escabeche o en salmorejo (que también dicen en *escarapuche*) eran y son plato de gala. Galdós nos habla de las pescaderías varias que se consumían durante esa noche en Madrid (incluido el arenque de barril) y en La Palma eran frecuentes (y también en otras islas canarias) los pescados salados. En Asturias, se alternaba entre otras sopas de pescado o de almendras, pescados al horno... y poco más. En Galicia, mucho marisco y mejor pescado... a la gallega.

Son muchos los lazos que unen a nuestra España plural. Nochebuena, Navidad, Año Nuevo y Reyes forjan ataduras de solidaridad entre las gentes.



Sopa de marisco con carabineros

Introducción de las carnes

Al desaparecer en estas fechas la prohibición de carnes rápidamente hicieron acto de presencia en la Nochebuena: pollo de corral, en Galicia, Cantabria, País Vasco...; pavo asado o relleno, en Castilla y León; ternasco o caldereta de carne, en Aragón (especialmente en Teruel y en Huesca); también en Teruel, arroz con conejo o con caracoles, pollo al chilindrón..., gallina en pepitoria en Almería y en otros pueblos andaluces; guisos de cabrito y de conejo, en Canarias; lechazo o tostón en muchos pueblos de León y de Castilla, de La Mancha y de Extremadura; caldereta de carne, chanfainas extremeñas, capones de Villalba en Lugo y en toda Galicia...

Los postres —es sabido— van desde las más humildes elaboraciones caseras (torrijas, sopa dulce de almendras, borrachuelos, *manzanete* navarro, brazos de gitano, rosquillas, peras al vino, compotas de manzana o de pera con higos pasos, ponche de higos, frixuelos —que en Galicia son *filloas*— , hasta los más sofisticados turrones, figuras (anguilas, serpientes, cocodrilos...) y figuritas de mazapán (glorias, mazapanes de San Clemente o lanzaderas, conejitos, libros, turrón de tabique en Asturias...), y todo ese sinfín de dulcerías que pueblan confiterías y escaparates.

Escribió Ángel Muro en los finales del siglo XIX que "la tradición y la costumbre obligan, en estas fechas, a los excesos de estómago y de bolsillo... y esto, en muchas familias, origina una cuestión de gabinete". Ténganlo presente, porque después de Reyes vienen las cuestas de enero, de febrero y el Tour de Francia.

6 comensales	
35 m	
Dificultad 1	

Información nutricional

PLATO con un contenido calórico medio (530 kcal/ración).
DESTACA por su contenido en vitamina C (86,58 mg/ración), vitamina B_{12} (5,44 µg/ración), ácido fólico (74,96 µg/ración) y yodo (60,75 mg/ración).
LA APORTACIÓN de las naranjas enriquecerá el plato con vitaminazas y minerales, especialmente en vitamina C.

ENERGÍA 530 kcal/ración:
17,7% IR (hombre)
23% IR (mujer)

H. CARBONO 18,50 g/ración

PROTEÍNAS 31 g/ración

LÍPIDOS 37 g/ración

SUGERENCIA

Se recomienda realizar el proceso de desalado convenientemente, ya que de lo contrario los niveles de sal aumentarían y nos estropearía el resultado final.
Utilice un aro metálico para la presentación. También puede fabricarlo cortando un aro de una botella de plástico.

COMENTARIO

La salazón es una de las maneras más antiguas de conservación del pescado. Una vez sometido adecuadamente al proceso de desalado, el bacalao se convierte en un alimento rico en proteínas de alta calidad y en un alimento suave y muy digestible.

Remojón granaíno

INGREDIENTES

600 g de bacalao desalado (o, si lo compra salado, puesto a remojo un día y medio antes, cambiando el agua 7 veces en total), 5 o 6 naranjas, 3 huevos duros, 200 g de cebolletas frescas, 1 bote de aceitunas negras deshuesadas

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

200 g de aceite de oliva, 50 g de vinagre de jerez, una cucharadita colmada de pimentón (dulce o picante, opcional), 1 diente de ajo grande, sal

PREPARACIÓN

- Ase el bacalao desalado, en el horno precalentado a 180° hasta que esté un poco dorado. Una vez frío, desmenúcelo y reserve.
- Pele las naranjas, de forma que no quede nada blanco —esta parte proporciona un gusto amargo—, trocéelas con un cuchillo y añádalas al bacalao reservado.
- Ponga en el vaso las cebolletas troceadas y las aceitunas, y programe **4 segundos y velocidad 5**. Saque y ponga con el bacalao.
- Pele los huevos duros y trocéelos y póngalos con el bacalao.
- Prepare la salsa vinagreta vertiendo en el vaso el ajo, el aceite, el vinagre de jerez y el pimentón, y programe de tiempo **20 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula y vierta por encima de todo, mezcle bien y sirva frío.

4 comensales	45 m	Dificultad 1

Guiso navideño de lombarda morada

INGREDIENTES

700 g de lombarda morada
2 dientes de ajo (opcional)
100 g de cebolla
Vinagre de manzana (opcional)
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de agua
Sal y pimienta

INGREDIENTES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

2 manzanas (la clase reineta resulta ideal)
100 g de piñones
100 g de pasas
Harina
1 huevo
Aceite para freír

PREPARACIÓN

- Trocee la mitad de la lombarda en cuartos, introduzca en el vaso y programe **4 segundos y velocidad 5**. Saque y reserve. Proceda igual con la otra mitad de la lombarda.
- Ponga la cebolla troceada y los ajos, y programe **3 segundos y velocidad 5.** Incorpore las pasas y programe **5 min, temperatura varoma y velocidad 1**.
- Cuando termine, añada el agua, un chorrito de vinagre y la lombarda picada, salpimiente y programe **35 min, temperatura varoma y velocidad 1 y medio**.
- Caliente aceite en una sartén y saltee los piñones hasta que se doren.
- Corte las manzanas en gajos, páselos por harina y huevo, y fríalos en el mismo aceite de los piñones hasta que estén dorados y reserve.
- Sirva emplatado el guiso de lombarda y acompañado por encima con la manzana frita y los piñones.

SUGERENCIA

Para quienes quieran controlar las calorías, la manzana se puede freír sin rebozar. Puede sustituir los piñones por anacardos, nueces o pistachos, un poco triturados; lo que abaratará el coste del plato.

COMENTARIO

Resulta un plato excelente para acompañar o como primer plato de una comida. En Castilla y León y en Madrid, es muy típico cenar lombarda en Nochebuena.

ENERGÍA 412 kcal/ración:
14% IR (hombre)
17,9% IR (mujer)

H. CARBONO 33 g/ración

PROTEÍNAS 6 g/ración

LÍPIDOS 28 g/ración

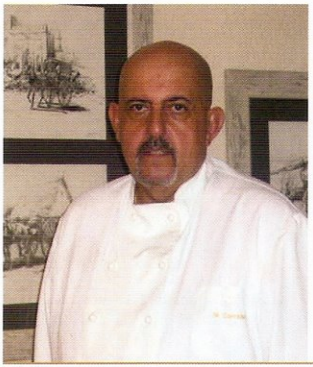
Guiso navideño de lombarda morada

Información nutricional

PLATO con un contenido calórico medio-bajo (412 kcal/ración).
EL ALIMENTO principal de esta receta es la lombarda o repollo morado, hortaliza perteneciente al grupo de las verduras crucíferas; unos recientes estudios han demostrado que estas hortalizas tienen efectos preventivos contra el cáncer, la aterosclerosis y otras enfermedades degenerativas. Es un alimento rico en hidratos de carbono y fibra, y con un aporte calórico bajo (26 kcal/100 g).

Manuel Carratalá:

La excelencia de la sencillez



Manuel Carratalá Besó es autor de las recetas presentadas en el libro publicado por Vorwerk, *Arroces de Levante*. En esta obra, recopila 28 platos de arroz basados en la cocina autóctona valenciana, pero a los que ha ido imprimiendo un toque actual.
Para este chef valenciano, que sueña con hacer de su restaurante "un club de tertulia", donde la gente coma bien y esté tan a gusto, que le den allí las horas y le inviten a su mesa, la alta restauración es necesaria, pero la cocina casera resulta imprescindible. Confiesa que su técnica favorita es la tradicional, con la que elabora sus magníficos arroces, y que en la cocina son indispensables buena materia prima y Thermomix, cómo no.

¿Cómo determinan el Mediterráneo y L'Albufera, además de geográficamente, el sabor de tu cocina?
Yo siempre he sido un gran aficionado a la cocina; cuando venían mis amigos a casa, yo les cocinaba, y ellos precisamente eran quienes más me animaban a abrir un restaurante. Y cuando hace un tiempo mi vida laboral, que había estado ligada al mundo de la alimentación y de los congelados, dio un giro copernicano, decidí dedicarme al mundo de la restauración de forma profesional. L'Albufera y el Mediterráneo determinan, por condiciones de nacimiento y de crecimiento, mi estatus laboral, pero además también marcan mi afición y mi debilidad por el arroz. Un producto muy agradecido, que absorbe perfectamente los sabores de todos los caldos con que lo cocinas y transmite absolutamente todas las sensaciones que hay en la olla.

¿Cómo surgió la idea de colaboración con Vorwerk en la elaboración de *Arroces de Levante*?
De dos formas. En primer lugar, mi mujer, Amparo, es adjunta de la delegación de Vorwerk Valencia II. Pero, además, conozco Vorwerk desde hace 13 o 14 años, cuando tuvimos nuestra primera Thermomix y quedamos encantados con ella. Más tarde surgiría el tema laboral. Y como a mí me ha gustado desde siempre el mundo de la cocina, decidí ir haciendo pruebas. Así surgió mi primer arroz con Thermomix, el arroz con acelgas que recojo en el libro. Evidentemente, cuando me dediqué profesionalmente al mundo de la restauración, fui ampliando el repertorio de recetas y adaptando todos los platos de arroz tradicionales a la Thermomix. Esto es lo que ha sido siempre mi inquietud, mi principal motivación era conseguir que la gente pudiera comer arroces en cualquier sitio de España, sin esperar a tener que venir a Valencia, en buenas condiciones y de buena calidad. Conversando con Teresa Barrenechea, directora de Thermomix España, surgió la idea de plasmar todas estas recetas en un libro. Y lo hicimos.

> **Para mí, la Thermomix es el mejor medio para alcanzar un resultado óptimo en la cocina. Es mi mejor pinche y el menos hablador de todos los que estamos en la cocina.**

En *Arroces de Levante* mencionas la existencia de más de 5.000 variedades de arroz en el mundo. ¿Cómo sabe una persona qué variedad debe elegir dependiendo del tipo de receta que vaya a preparar? ¿Existe algún tipo de directriz general?

Voy a intentar allanar esta complicación. Casi 5.000 variedades de arroz existen en el mundo, pero en el supermercado te vas a encontrar como mucho con tres o cuatro, lo que ya simplifica bastante el asunto. Para la elaboración de un arroz cocinado, basado en recetas tradicionales, como las recetas que presento en el libro, yo siempre aconsejaría las variedades Bahía, Fonsa, Sénia o Bomba, que son las principales variedades del arroz redondo de toda la vida. El arroz bomba también resulta ideal por su buena absorción de sabores, con lo que todo el perlado interno —lo que es el almidón— se inunda de sabor, esto le transmite una gran suculencia, es así como obtenemos un producto terminado de gran calidad. Si vamos a hacer una ensalada, tenemos dos opciones: cocinar un arroz blanco normal y luego lavarlo con agua fría para quitarle el almidón y que no se te abra, o escoger directamente arroces largos o vaporizados, que sabes que no se te van a abrir. ¿Cuál es el principal problema de utilizar estos arroces? Que no tienen admisión de sabores, con lo cual el sabor se lo tienes que dar tú. Resultan excelentes para mezclar con un curry, o con cualquier plato guisado, como, por ejemplo, unos calamares a la americana, o por supuesto, para utilizar en ensalada.

Resulta complicado a priori, o al menos lo parece, cocinar arroz y lograr que éste quede en su punto. ¿Cómo nos ayuda Thermomix a obtener el resultado deseado?

La Thermomix marca los tiempos, las temperaturas y las cantidades con una exactitud perfecta, casi británica. El único problema que se nos puede presentar es cuando trabajas con aguas más duras o más blandas, lo que puede cambiar o no el resultado, pero esto se soluciona muy fácilmente, dejándole al arroz un poco más o menos de tiempo.
No hay ninguna adversidad que impida conseguir excelentes arroces en la Thermomix. Simplemente hay que seguir las recetas y luego, por supuesto, añadir o quitar lo que personalmente a ti te guste más o menos.

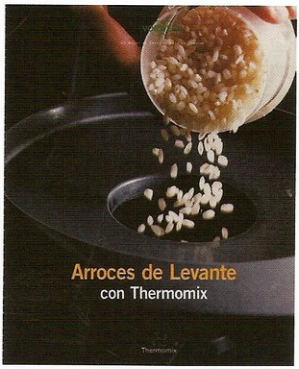
Disfruto mucho cocinando arroz, pero también viendo cómo se siembra, cómo se cultiva, cómo se cosecha, cómo se limpia en el molino... y también comiéndolo. Cuando haces un buen guiso, es una gran satisfacción ver cómo tus comensales disfrutan con tu elaboración.

Dependiendo de la zona de España en la que estemos, estaremos cocinando con un tipo de agua u otro. ¿Cómo afectan estas diferencias en el tipo de agua a los tiempos de cocción del arroz y, por tanto, al resultado final?

En Valencia trabajamos con aguas duras, muy calcáreas, lo que favorece la cocción del arroz, puesto que cuanto más lo vas cociendo más se endurece. Esto no ocurre en zonas como Madrid o todo el centro de la Península, por ejemplo, con aguas más blandas. En Valencia si te pasas un minuto en la cocción, no pasa nada, pero en zonas de agua blanda, con menos cal, si se te pasa un poco, puedes *esclatar* el arroz (el grano de arroz de abre). En definitiva, es sólo cuestión de controlar los tiempos. Es cuestión de ir experimentando, de ir haciéndote tu propia receta, porque al final cocinar tiene que ser divertirse, unir a las familias, conseguir momentos de tranquilidad y relax, en los que poder descansar y charlar...

Con una máquina tan moderna como la Thermomix, que suena tanto a cocina del siglo XXI, ¿cómo conseguimos ese sabor tradicional, ese sabor "a barro y a familia" que predicas en tu libro?

Muy fácilmente; sólo hay que seguir tres pasos: tener la Thermomix, ponerla en marcha e ir cocinando y probando. Es la única manera de comprobar que lo que decimos en el libro efectivamente se cumple. Cuando yo digo que un arroz con acelgas hecho en la Thermomix sabe a barro y familia, es porque sabe a barro y sabe familia, y nadie podrá distinguir si está hecho con la Thermomix o está hecho en un perol de barro, eso te lo garantizo. Porque la calidad de elaboración de la Thermomix es tan alta, que en ningún momento le crea una adversidad a ningún producto. Ni lo mal forma, ni lo transforma para nada. A la calidad de terminados de Thermomix con su acero inoxidable, ahora, con la TM 31,



Portada y contraportada del libro *Arroces de Levante*, de Manuel Carratalá
© Vorwerk España Management, S.L., S.C. de textos y fotografías

tenemos la opción de poder usar el giro a la izquierda que supone una velocidad más pausada, más lenta, incluso, que una persona removiendo con una cuchara, con lo que no se nos va a romper nada y obtendremos productos de alta calidad con una magnífica terminación.

Y en esta línea, ¿cómo conseguimos en casa el delicioso *socarraet?*
El *socarraet*, que decimos en Valencia, es eso agarradito tan rico, que se queda en la parte de abajo del arroz. Lamentablemente es una terminación que no se puede conseguir con la Thermomix, pues sólo se logra haciendo un arroz a fuego directo, y si lo hacemos con leña de vid y de naranjo, pues tanto mejor. Sólo lo podemos conseguir trabajando en horizontal, y en la Thermomix trabajamos en vertical. Lo que sí podemos hacer es, una vez que tenemos el producto perfectamente terminado en la Thermomix, disponemos el arroz extendido sobre una cazuela, lo metemos en el horno y gratinamos unos 4-5 minutos, lo que proporciona un acabado espectacular y un gran sabor.

Resulta muy sencillo relacionar arroz-paella con Levante y vacaciones, pero los platos de arroz son también estupendos para combatir los rigores del invierno, ¿verdad?
Pues claro, resultan ideales. En la zona mediterránea los arroces caldosos siempre han tenido muy buena fama en las temporadas de otoño-invierno para combatir el frío, y las paellas siempre se han guardado un poco más para primavera-verano. De todas formas, cualquier arroz es ideal para combatir el frío.
Hoy en día se puede comer un buen arroz en cualquier punto de España, y ese es uno de nuestros intereses. De norte a sur, y de este a oeste, hay grandes variedades de arroz, buenos cocineros y unas amas de casa que ejecutan unas realizaciones perfectas con la ayuda de la Thermomix, y, sin duda, ese es el gran logro de la Thermomix: ser una ayuda para la cocina doméstica, del día a día, independientemente de que los profesionales en los restaurantes hayamos encontrado en ella un elemento indispensable en nuestras cocinas.

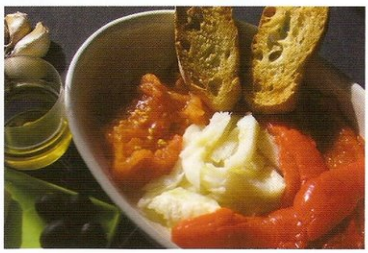
4 comensales | 20 m | Dificultad 2

Gazpacho de esgarraet

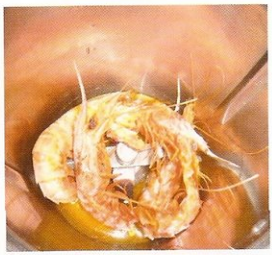
INGREDIENTES
200 g de pimiento pelado rojo o entreverado, 100 g de tomate maduro, 100 g de bacalao desalado, 50 cc de aceite de oliva, 2 dientes de ajo

INGREDIENTES PARA SERVIR
4 rebanadas de pan tostado, 4 aceitunas negras, unas hojas de perejil picado

PREPARACIÓN
- Ponemos en el vaso de la Thermomix 1.000 cc de agua y en el recipiente varoma ponemos el pimiento y el tomate, programamos **temperatura varoma, 20 min, velocidad 1**.
- Cuando termine el tiempo, pelamos el pimiento y el tomate y vaciamos el agua del vaso.
- Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix y programamos **30 segundos, velocidad 7** (tiene que quedar una crema ligada).
- Rectificamos de sal y servimos decorando junto con el pan tostado, las aceitunas negras y espolvoreamos el perejil.



4 comensales	80 m	Dificultad 2



Arroz rojo de carabineros

INGREDIENTES PARA EL FUMET

500 g de gamba arrocera (sólo las cabezas), 50 cc de aceite de oliva, 1.200 cc de agua

INGREDIENTES PARA EL SOFRITO

70 g de cebolla, 70 g de tomate maduro, 2 dientes de ajo

INGREDIENTES PARA EL ARROZ

4 carabineros, los cuerpos de las gambas del fumet (pelados), 320 g de arroz redondo, 50 cc de aceite de oliva, una cucharadita de pimentón dulce, 2 cucharadas soperas de tomate concentrado, unas hebras de azafrán, una pimienta cayena (opcional)

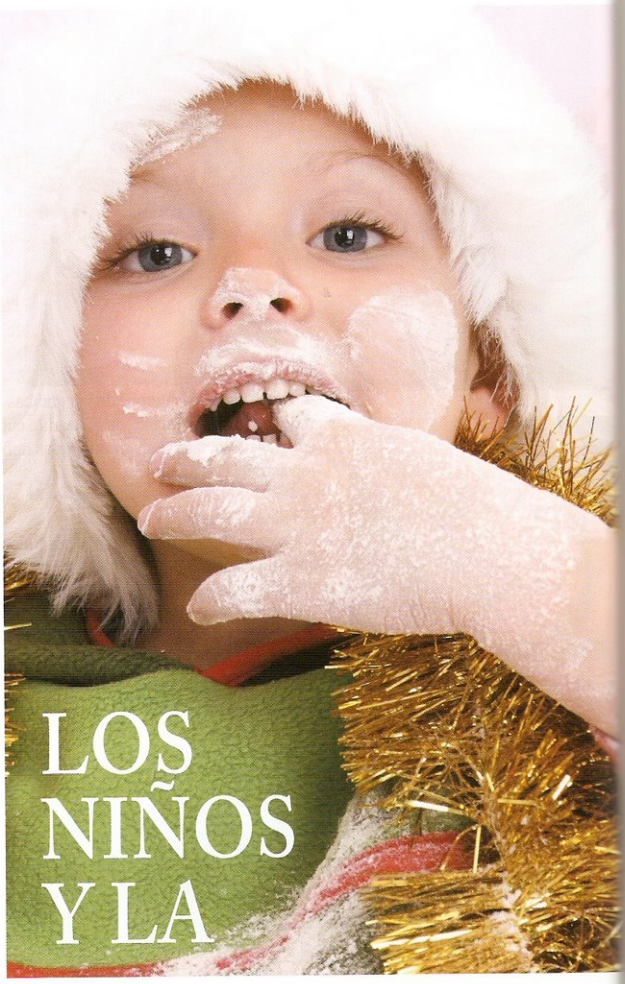
PREPARACIÓN

- Ponemos los ingredientes del sofrito en el vaso y programamos **10 segundos, velocidad 5**; al terminar, lo sacamos del vaso y reservamos.
- Sin lavar el vaso, haremos el fumet: ponemos las cabezas de las gambas y el aceite, y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**; al terminar, añadimos el agua y programamos **30 min, 100°, velocidad 1**. Cuele y reserve.
- Para el arroz (con el vaso limpio): ponemos el aceite y los carabineros, y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda;** cuando termine el tiempo, retiramos los carabineros y los reservamos.

- Añadimos los ingredientes del sofrito y programamos **10 min, 100°, velocidad 1**, una vez finalizado el tiempo, incorporamos el arroz, el pimentón, el tomate concentrado, la cayena, y las hebras de azafrán y programamos **20 min, 100°, velocidad cuchara giro a la izquierda.** Cuando falten 13 min para finalizar el tiempo incorporamos 1.000 cc del fumet muy caliente por el bocal; cuando finalice, rectificamos de sal y vaciamos sobre una cazuela poniendo los carabineros para decorar.

NOTA

Esta receta está realizada para la TM 31; pero si usted utiliza la TM 21, cuando pongamos la velocidad de giro a la izquierda, utilice **velocidad 1 con la mariposa.**



LOS NIÑOS Y LA NAVID

La Navidad es ilusión, alegría, magia, tradición; la asociamos con comida, familia, música, dulces y vacaciones, por lo tanto, tiempo de descanso. Es un momento ideal para aprovechar para estar con nuestros hijos porque el colegio no puede suprimir nuestra responsabilidad, ni sustituir las necesarias interacciones entre padres e hijos. No debemos olvidar que el mejor juguete para un niño son sus padres.

Por Carmeta MORÁN

Preguntada en cierta ocasión una conocida periodista sobre si le gustaban las fiestas navideñas contestó que no le agradaban en absoluto porque disponía de poco tiempo debido a su trabajo y que se limitaba a colocar el árbol más que nada por su hijo, aunque sus recuerdos eran extraordinariamente felices porque su madre reunía en torno a su mesa a los familiares y se montaba un maravilloso jolgorio con los primos.

Se puede decir que las Navidades empiezan el día que los niños quedan de vacaciones y que son unas fiestas que a ellos normalmente les encantan y nosotros vamos a involucrarlos en la preparación y organización por varias razones:

1) No se les debe dar todo hecho, porque entonces no valorarán el esfuerzo y el trabajo de los otros.

2) No debemos privarles de la ilusión y entusiasmo que supone todo lo que tiene que ver con la organización, y es interesante aprender por medio de experiencias que la Navidad no sólo es comprar.

3) Nos viene estupendamente para tenerles entretenidos porque lo plantearemos con emoción y como un juego. Les encanta sentirse protagonistas y que les consideren útiles como a los mayores por lo que les haremos participar en los preparativos y será un tiempo ideal para estar con ellos y conocerlos en otros terrenos como el de la colaboración, el trabajo en grupo, y es momento de complicidad, compartir prisas, nervios, de descubrir cosas juntos...

Es importante hacer un esfuerzo y una inversión en tiempo y trabajo para que nuestros pequeños disfruten de estas fiestas, les acompañen unos felices recuerdos y sientan la generosa necesidad de hacer lo mismo con sus hijos.

Hemos de tener en cuenta que en la mayoría de las casas hay un solo niño, por lo que, a la hora de hacer y colocar adornos, necesita la presencia casi permanente de un adulto, por eso si se juntan varios niños, la tarea les resultará más divertida y se entretendrán solos.

Podemos empezar por explicar a los niños en qué consisten las fiestas navideñas, cuáles son las fechas más importantes, lo que significan para los católicos, y haremos especial hincapié en las fechas y costumbres específicas de los españoles, como son el día 22 que se canta la Lotería; el 28, día de los Santos Inocentes; el mágico día de Reyes, el montaje del Belén y la costumbre de ir a cantar el aguinaldo.

Una tradicional manera de ambientar nuestro hogar sería empezar por poner la radio o la tele el día 22 para oír cantar la lotería a los niños de San Ildefonso, ya que esa sí que es una música que nos avisa de las fiestas y que tiene el sonido característico de la Navidad. Además, ya habremos empezado a adornar la casa o lo haremos en breve.

En cuanto a los adornos haremos una lista para decidir cuántos y dónde: Nacimiento, árbol, salón, entrada... Si vamos a tener invitados, cuidaremos de no recargar en exceso el salón con adornos para tener espacio suficiente y no andar con apreturas.

Ideas para adornar el árbol:

- Comprar un rollo de cinta y hacer un montón de lazos iguales y colocarlos con ayuda de un alambre fino.
- Colocar luces de un solo color por todo el árbol y en los extremos ir colgando las postales (se venden unas pinzas pequeñinas) según las vamos recibiendo.

• Recortar en fieltro rojo o del color y forma que queramos, estrellas, lunas, corazones y colgarlas de las hojas con un alambre o las pinzas; cada figura será doble y la pegaremos entre sí para que resulte más consistente. Podemos utilizar como modelo para los recortes los moldes de las galletas.

Adornar la casa

Antes de adornar la casa, decidiremos si vamos a colocar árbol o Nacimiento o las dos cosas y dónde, porque eso nos dará la pauta para el resto de los adornos, ya que tampoco conviene recargar en exceso.

En el pomo de la puerta de entrada podemos colocar un lazo grande, o también hacer algo que resulta muy aparente: colgar de la mitad de una cinta estrecha de 1,50 m un adorno navideño y grapar cada extremo de la cinta a la parte de arriba de la puerta con una distancia entre los extremos de unos 40 cm.

En la noche de fin de año, les daremos la responsabilidad de lavar, contar y repartir las uvas en cuencos o bolsitas, y también se ocuparán de repartir las bolsas de cotillón.

En los cristales del salón o de las habitaciones podemos invitar a los niños a que peguen cartulinas que previamente hemos recortado con figuras según su gusto o imaginación y que pueden adornar con polvos de brillantina o estrellitas brillantes, etc.

Para la cena que vayamos a celebrar en nuestra casa, les encargaremos a los niños hacer unas tarjetas con el nombre de los invitados para luego colocarla en el sitio asignado a cada uno.

Cortaremos trozos de cartulina (mejor blanca que es más fácil de decorar) de 10 x 10 cm, y la doblarán por la mitad y en uno de los lados pondrán el nombre con letra grande y clara, y lo decorarán a su gusto, con colores, pegatinas...

Se les puede encargar que hagan los señaladores de copas que son muy prácticos para que los invitados no anden todo el tiempo buscando su copa. En un trozo de cartulina redondo se dibuja o se pega un motivo y con un poco de alambre se enrosca en el pie de la copa y resulta divertido y personalizado.

Si no tenemos mantel con motivos navideños, utilizaremos uno blanco y una vez más recurriremos a los peques; para ello les daremos unas tiras de papel de charol rojo y verde y que las corten en trocitos pequeños e irregulares y luego los dispersaremos sobre el mantel. Queda mucho mejor si utilizamos un papel de regalo metalizado (el que es plateado por el revés).

Aperitivos

Los más pequeños pueden agasajar a los invitados con unos aperitivos hechos por ellos; será algo muy sencillo y que ya tendremos hecho unas horas antes. Por ejemplo: una banderilla con un tomatito *cherry,* un cuadrado de queso, una aceituna y aderezado con aceite y hierbas aromáticas. Seguro que estarán encantados de hacer de camareros de su propia receta. Los hermanos mayores, si se prestan a ello, pueden preparar un cóctel de bienvenida y encargarse de servirlo. Un cóctel muy sencillo es el compuesto por 1 litro de gaseosa, una

El montaje del Nacimiento

Es un momento de lo más divertido y excitante. A los niños les encanta colocar el papel de aluminio imitando el río, distribuir las montañas con musgo natural o artificial, hacer una llanura con arena y, por último, repartir a su gusto las casas, los pastores, el portal, etc. Es una costumbre entrañable y muy nuestra. Si vamos a poner Nacimiento, el domingo anterior podríamos hacer una excursión al campo para recoger musgo.

Para adornar el árbol utilizaremos los adornos de otros años, y si no tenemos o no queremos, podemos dedicar una tarde con los niños a hacerlos.

copa de jerez, el zumo de medio limón y unas ramas de menta fresca.

Antes de la Nochebuena dedicaremos un poco de tiempo a repasar los villancicos aprendidos en la escuela para invitarles a que vayan a cantar el aguinaldo a los vecinos y/o familiares; están en una edad en la que no tienen sentido del ridículo, lo encuentran divertido y a los adultos nos resulta entrañable cuando aparecen en la puerta niños cantando el aguinaldo, con sus panderetas, aunque los villancicos están un poco devaluados por el abuso que de ellos hacen los grandes almacenes que nos los empiezan a poner en noviembre, y cuando llegan las Navidades estamos ya más que saturados de ellos.

Como fiestas familiares que son, sería propio programar alguna distracción en la que participen conjuntamente niños y adultos. Una de ellas puede ser teatro, pero atención, no debe durar más de 8-10 minutos. Puede ser la representación de cualquier lectura corta pero con un desenlace interesante, o simplemente contar un cuento corto pero dramatizando el relato. Llegado un momento han de ir a su espacio con sus cosas o a la cama si es muy tarde. Hay que pensar en los invitados, y no hay peor sobremesa que esa en la que un niño es protagonista absoluto, que quiere hacerlo todo él y participar en todo mientras 8 o 10 adultos tienen que estar pendientes

de él, riéndole las gracias, los padres que se les cae la baba y los invitados hartos y aburridos de la situación.

Momentos para compartir

En todo este tiempo, entre fiesta y fiesta, iremos confeccionando la carta a los Reyes Magos y aprovecharemos para hacerles ver a nuestros hijos que, también en estas fechas, hay niños y mayores hospitalizados, que existen personas infelices y tratadas con injusticia y que no todos tienen tanta suerte como nosotros. Sería conveniente hacer una visita a una ONG o una asociación de caridad y aprovechar para llevar parte de los juguetes que hemos disfrutado todo el año para que los Reyes los distribuyan entre los niños menos afortunados, puesto que a nosotros nos llegarán otros nuevos en unos días. Si los hijos son mayores, se puede aprovechar para ir junto con ellos un día como voluntarios a la Cruz Roja o a una ONG.

No deberíamos aprovechar las Navidades para estar todo el día comprando y pasar la mayor parte del tiempo en los grandes almacenes, teniendo en cuenta que hay una actividad que no cuesta nada y es muy saludable: pasear por la ciudad con las luces navideñas encendidas; momento ideal para trabajar la atención, jugando a fijarnos en las diferencias y pequeños detalles de los escaparates. O asistir a alguna de las muchas actividades o exposiciones gratuitas relacionadas con la Navidad que organizan los ayuntamientos. ¡Todo un lujo!

Para los Reyes, a los niños ya mayores, les eleva mucho la autoestima que los incluyan en los planes de regalos de los adultos, para lo cual les invitaremos a que compartan con nosotros la compra de algunos obsequios, les propondremos que envuelvan algunos paquetes, e incluso, si lo desean, que preparen detalles hechos por ellos mismos.

¡FELICES Y ENTRETENIDAS FIESTAS!

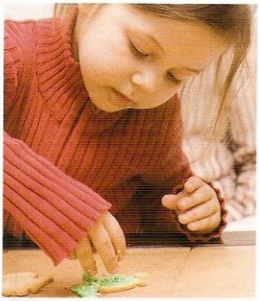
6 Comensales	
25 m	
Dificultad 1	

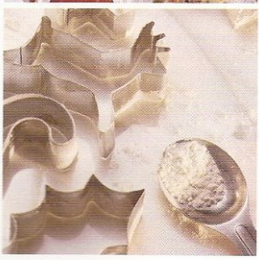
ENERGÍA 978,5 kcal/ración:
32,6% IR (hombre)
39,1% IR (mujer)

H. CARBONO 142,31 g/ración

PROTEÍNAS 13,2 g/ración

LÍPIDOS 41,25 g/ración





Galletitas de Navidad

INGREDIENTES PARA 22 GALLETAS

2 huevos, 1 cucharada rasa de canela, una pizca de sal
*La masa deberá reposar durante 1 h en la nevera

INGREDIENTES PARA EL GLASEADO

2 claras de huevo, 1 cucharadita de limón, 200 g de azúcar glas, colorantes alimenticios (de colores variados)

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso 170 g de harina, los huevos, el azúcar, la mantequilla, la sal, la canela y los otros 170 g de harina, por este orden, y programe **10 segundos y velocidad 6**. Tiene que quedar una masa blanda, pero que no se pegue a los dedos; si se pega, añada 10 g más de harina y programe **3 segundos y velocidad 6**, y así sucesivamente hasta que no se pegue. Saque y ponga en la nevera a reposar, una hora.
- Saque la mitad de la masa de la nevera, estírela hasta dejarla con un grosor de 0,5 cm y corte las galletas con moldes de motivos navideños. Haga lo mismo con la otra mitad de la masa. Vaya colocándolas en una bandeja de horno, sobre papel de hornear o lámina de silicona (éste es el momento de hacerles un agujerito, si lo desea. Para ello, siga nuestra sugerencia). Introdúzcalas en el horno precalentado a **180°**, durante aproximadamente **15 min** o hasta que empiecen a dorarse por los bordes.
- Mientras, prepare el glaseado: ponga la mariposa en las cuchillas con el vaso bien limpio y bien seco, y agregue las claras y el zumo de limón y programe **2 min y velocidad 3**. Cuando estén montadas, programe **velocidad 3** y vaya echando por el bocal, el azúcar glas poco a poco y vierta el glasé en varios cuencos, para teñirlo de varios colores, con colorantes alimenticios.
- Pinte las galletas horneadas, y hornéelas de nuevo durante **10 min a 100°**. Con la puerta del horno entreabierta, para que el azúcar glas se seque.
- Por último, páseles una cinta fina por el agujero y cuélguelas del árbol, si lo desea.

SUGERENCIA

Puede hacerles el agujerito: antes de hornear las galletas, introduzca la paja en cada una, levante la paja y extraiga la porción de masa soplando hacia afuera. Después hornéelas y, cuando enfríen, ya están listas para pasar la cinta por la que colgarán del árbol.

Información nutricional

Tomar 5-6 sabrosas galletas de Navidad nos aporta unas 978,5 kcal (una densidad energética alta). Son una fuente de hidratos de carbono con un aporte importante en forma de azúcares simples. Su contenido en huevo hace que nos suministren más de 12 gramos de proteína por cada 5-6 galletas. Desgraciadamente, aportan más de 40 g de grasa y la mayor parte saturada, y más de 200 mg de colesterol por ración. Son ricas en vitaminas del grupo B, magnesio, yodo... Como su propio nombre indica, lo ideal es dejarlas para fechas especiales como pueden ser las navideñas, donde pueden ser una alternativa casera y económica a los postre típicos que compramos en estas fechas.

Galletitas de Navidad

EL TURRÓN

Dulce placer navideño

Cada año un alimento engalana nuestras mesas con su sabor y calidad. El turrón de Jijona y el de Alicante, uno de los caprichos dulceros más antiguos del mundo, no pueden faltar en estas fechas.

Los campos de Jijona, cubiertos de almendros y panales de miel, brindaron a sus habitantes desde la antigüedad los ingredientes de un dulce familiar y artesanal que se convirtió en industria y bandera culinaria de los jijonencos, quienes han sabido como nadie transformar esta confitura en el inconfundible turrón de Jijona, hoy en día sabor de nuestra Navidad.

Son muchas las marcas que comercializan este importante producto y en todas ellas la calidad de sus materias primas —almendra, azúcar, claras de huevo y miel— está garantizada por el Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas de Jijona y Alicante, conforme recoge el Reglamento 23/04/96 (BOE).

Sus dos variedades fundamentales, el turrón de Jijona o blando y el turrón de Alicante o duro, en el que la almendra marcona se presenta entera, se reparten el protagonismo de las sobremesas navideñas junto con mazapanes, glorias, yemas, panes de Cádiz.... Todos ellos, resultado de la mezcla de ingredientes naturales de gran calidad.

Desde el punto de vista nutricional, el turrón es un alimento con un alto poder calórico derivado de su contenido en ácidos grasos insaturados procedentes de la almendra, que en su composición resultan muy semejantes a los presentes en el aceite de oliva. De su grasa destaca la ausencia total de colesterol y la presencia de ácido linoleico, esencial en la dieta humana.

Es también muy rico en proteínas, vitaminas —destaca el porcentaje de vitamina A y parte del complejo vitamínico B— y sales minerales.

Además de constituirse en un alimento muy sano, el turrón ha sido introducido por los grandes cocineros del panorama gastronómico nacional, quienes cuentan con él como ingrediente en muchos primeros y segundos platos, y en infinidad de postres, que nos acercan este manjar en cualquier época del año.

6 comensales | 10 m | Dificultad 2

Helado de turrón

ENERGÍA 405,8 kcal/ración: 13,5% IR (hombre) 16,2% IR (mujer)

H. CARBONO 63,75 g/ración

PROTEÍNAS 15,95 g/ración

LÍPIDOS 23,3 g/ración

INGREDIENTES PARA LOS ROLLITOS

4 claras de huevo, una pizca de sal, 100 g de azúcar, 250 g de nata líquida montar fría, 300 g de turrón de Jijona, 100 g de leche

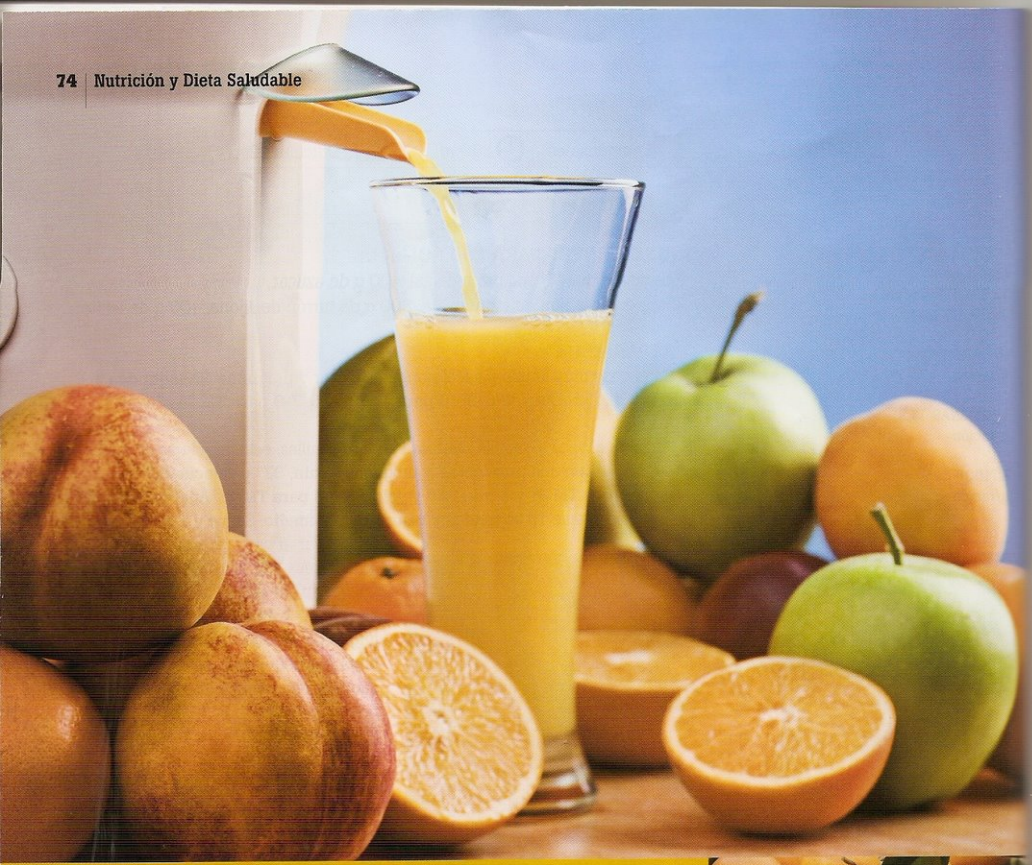
PREPARACIÓN

- En el vaso muy limpio y seco, ponga el azúcar y programe **10 segundos y velocidad progresiva 6-8-10 para TM 31 y 5-7-9 para TM 21**. Saque y reserve.
- Sin lavar el vaso, ponga la mariposa en las cuchillas, eche las claras de huevo en el vaso con una pizca de sal y programe **4 min, 37° y velocidad 3 y medio para TM 31 y 4 min, 40° y velocidad 3 para TM 21.** Añada el azúcar glas y programe **15 segundos y velocidad 3 y medio**. Saque y reserve.

- Sin lavar el vaso, ponga en él, la nata muy fría, con la mariposa puesta en las cuchillas y programe de tiempo **2 min aproximadamente** (vigile para no pasarse y que se haga mantequilla) y **velocidad 3**. Saque y reserve con las claras a punto de nieve.
- Sin lavar el vaso y sin mariposa, ponga el turrón troceado y la leche y programe **2 segundos y velocidad 4** (el triturado depende de si le gusta encontrar trozos o no). Ponga la mariposa en las cuchillas, asegurándose que están bien colocadas y no han pillado algún trozo de turrón, que impida su posición correcta, agregue las claras y la nata reservadas y programe **15 segundos y velocidad 3**, o hasta que esté bien mezclado. Vierta en moldes y congélelo.

Información nutricional

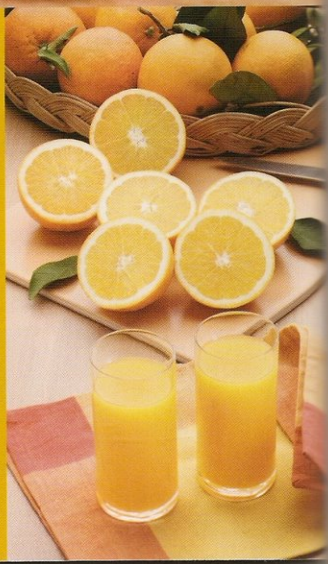
El HELADO de turrón es una refrescante forma de concluir una comida o una deliciosa manera de disfrutar de una golosa merienda. Su aporte calórico es de 405,8 kilocalorías por ración, lo que hace que si se une a un primer y segundo plato se dispare nuestra ingesta de energía.



Una gran fuente de salud

Por Ramón DE CANGAS

Los cítricos son una de las especies arbóreas más cultivadas en todo el mundo. Este tipo de frutas pertenece al género *Citrus*, al cual se le atribuye el origen en las zonas tropicales y subtropicales de Asia. Con el tiempo, las diferentes especies de este género se han ido extendiendo por todas las regiones del planeta.

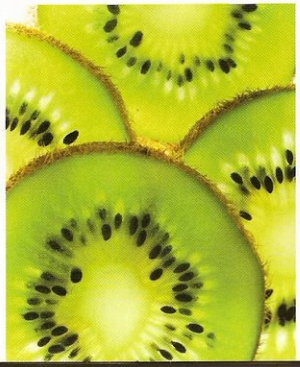


Los cítricos se caracterizan por ser muy ricos en vitaminas, minerales y otra serie de sustancias con propiedades beneficiosas para nuestro organismo.

Se recomienda consumir 3 o más raciones de frutas al día, y se aconseja que una de ellas sea en forma de cítricos, precisamente porque son una importante fuente de vitamina C, vitamina a la que se le atribuye la capacidad de potenciar nuestro sistema inmune y, por tanto, prevenir resfriados, etc. Además, por su riqueza en esta vitamina, la ingesta de cítricos junto a la de alimentos ricos en hierro no hemo (fuentes de hierro de origen no animal) puede favorecer su absorción intestinal. Por ello, tomarse un buen vaso de zumo de naranja o un par de mandarinas tras la ingesta de un plato de lentejas resulta tan buena idea. Sin embargo, la vitamina C no es muy estable, el oxígeno y la luz la degradan perdiendo sus funciones protectoras, por ello es importante consumir la fruta al natural o hacerlo en forma de zumo, pero en este caso debe ser zumo recién exprimido, porque, incluso refrigerado, la vitamina se va degradando.

En la mayoría de las ocasiones todas las referencias a los cítricos se limitan a su riqueza en vitamina C, y, sin embargo, poseen otra serie de propiedades que nos aportan muchos beneficios fisiológicos. Así, los cítricos tienen sustancias con actividad prebiótica, por tanto, su consumo regular puede favorecer el crecimiento de microorganismos beneficiosos en nuestro colon, lo que indudablemente puede redundar en beneficios para la salud a largo plazo, entre ellos, quizás, está la prevención de algunos tipos de cáncer, como precisamente el de colon. En este mismo sentido, algún estudio sugiere que el consumo diario de una naranja puede prevenir algunos tipos de cáncer (boca, laringe y estómago) hasta en un 50% y también el riesgo de accidentes cerebrovasculares en un 19%. Parece que la naranja tiene unas 170 sustancias fitoquímicas diferentes, entre ellas, más de 60 flavonoides, que son pigmentos vegetales con características muy beneficiosas para la alimentación humana, como son propiedades anticancerosas, antioxidantes, cardiotónicas...

Son conocidos por todos los daños derivados del estrés, la luz ultravioleta, el humo de tabaco, etc., factores que favorecen la oxidación y la producción de radicales libres, lo cual se relaciona con el envejecimiento, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares... Sin embargo, afortunadamente, ciertos elementos tienen la capacidad de evitar los daños producidos por la oxidación previniendo dichas enfermedades y el temido envejecimiento. Las vitaminas C y E, los carotenoides (pigmentos orgánicos con propiedades antioxidantes presentes sobre todo en frutas y hortalizas rojas y naranjas, como el tomate o la zanahoria), los compuestos fenólicos (productos de origen vegetal y con propiedades muy variadas, responsables, por ejemplo, de ciertas características del color del vino)... parecen tener efectos positivos en este aspecto. Y es que los antioxidantes pueden neutralizar algunas sustancias susceptibles de deteriorar el material genético mediante la oxidación. La vitamina C, al ser hidrosoluble, actúa en el líquido intracelular y tiene una vital importancia frente a elementos oxidantes.



Consumir diariamente una ración de cítricos puede parecer aburrido, pero ciertamente al hablar de estas frutas, no debemos limitarnos a la naranja o a su zumo; pomelos, mandarinas, limones y limas, nos permiten disfrutar de diferentes aromas y sabores, incluso combinarlos entre sí y con otras frutas, para elaborar ensaladas o sabrosas macedonias de cítricos.

Son frutas aptas para las personas que están a dieta, puesto que su aporte calórico no es elevado. Son una buena opción para tomar entre horas para calmar el hambre, como postre en comidas y cenas para acabar de saciarse, o en el desayuno en forma de zumo o licuados, lo que constituye una suculenta forma de empezar el día.

Por su aporte en fibra soluble, es recomendable el consumo de algunos cítricos como la naranja para las personas que afectadas de estreñimiento (algo por otro lado muy frecuente en personas que siguen dietas hipocalóricas).

No hay que olvidar que los cítricos son ricos en un ácido orgánico, el ácido cítrico, que potencia la acción de la vitamina C y ejerce una acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, es decir, ayudan a eliminar los cálculos renales producidos por ácido úrico.

Pero por muy beneficiosas que sean estas frutas, no debemos olvidar que de poco nos sirve si no las incluimos dentro de una dieta equilibrada rica en todo tipo de frutas, verduras y hortalizas, y baja en grasas saturadas y azúcares simples.

10 Reglas básicas para fortalecer nuestro sistema inmunitario

Por Ramón DE CANGAS

Está claro que el invierno es una época propicia para resfriados y gripes que nos hacen rendir menos y afrontar nuestro día a día con mal pie. Por ello, es habitual que nos preocupemos por reforzar nuestras defensas para tratar de evitar, en la medida de lo posible, caer en las garras de esos virus y bacterias que nos hacen la rutina todavía más dura y el invierno más largo.

Las diez reglas básicas para fortalecer o ayudar a nuestro sistema inmunitario podrían ser:

1) Alimentarse de forma adecuada
Un déficit nutricional, puede hacernos más vulnerables, por ello debemos preocuparnos por seguir una dieta equilibrada y variada incorporando productos frescos. No es momento ahora para seguir dietas estrictas y rigurosas.

2) Vitamina C
Siempre se ha dicho (aunque no esté demostrado científicamente, salvo en ciertas circunstancias) que la ingesta de vitamina C protege frente a resfriados y ayuda a nuestras defensas. No estaría de más tomar todos los días un alimento rico en vitamina C, como pueden ser las frutas cítricas (naranjas, limones, pomelos, mandarinas…) o las tropicales (caqui, kiwi, piña…); pueden protegernos y hacer que nos recuperemos más rápido.

3) Alimentos probióticos y prebióticos
Los alimentos probióticos son aquéllos en los que existen bacterias que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico. Estas bacterias, además, pueden sobrevivir a una digestión llegando vivas al colon. Este tipo de alimentos se encuentran, por ejemplo, en las bebidas energéticas, los yogures y leches fermentadas.

Los alimentos prebióticos no son bacterias, pero estimulan el crecimiento en el colon de las bacterias beneficiosas. Los prebióticos son sustancias que se encuentran en alimentos como el trigo, el ajo, la cebolla, la remolacha…

La inclusión de productos prebióticos y probióticos en nuestra dieta diaria ayuda a mantener una flora intestinal balanceada y saludable, disminuyendo la susceptibilidad de sufrir infecciones de estómago, o de intestino…. Existen en el mercado alimentos enriquecidos con prebióticos y probióticos.

4) Alimentos antibacterianos
Coviene consumir alimentos como ajo, cebolla, crucíferas (hortalizas de la familia de las coles...). La ingesta de ajo y cebolla puede tener un efecto protector, así como proporcionar una recuperación más rápida cuando ya hemos "caído". Ambos alimentos poseen compuestos azufrados con efectos antibacterianos. Compuestos similares tienen las crucíferas.

5) Hierro y zinc
Es importante una ingesta adecuada de estos dos minerales para garantizar un buen estado de nuestras defensas. Tomar carnes rojas, moluscos, etc., nos aporta una cantidad suficiente.

6) Ejercicio físico moderado
Realizar una actividad física moderada, pero constante, ayuda a mantener a nuestro cuerpo en forma y más fuerte, con lo que también ayuda en la prevención de infecciones…

7) Agua abundante
Beber mucha agua (aproximadamente, unos 2 litros al día) ayuda a mantener las mucosas hidratadas y prevenir enfermedades respiratorias.

8) Infusiones protectoras
Tomar infusiones de saúco y equinácea (gracias a sustancias como la *echinacina* y los polisacáridos…) sirve de refuerzo para nuestras defensas.

9) 5 raciones diarias
Consuma 5 o más raciones diarias de frutas, verduras y hortalizas. Son fuente de numerosos minerales, vitaminas, antioxidantes y nutrientes procedentes de los vegetales que actúan de forma conjunta y combinada, protegiéndonos de agresiones externas.

10) Vitamina E
La vitamina E es un componente fundamental de las membranas celulares y sirve para mejorar la expresión de las inmunoglobinas (anticuerpos), por ello consumir aceite de oliva virgen extra (rico en vitamina E, además de otras sustancias antioxidantes, etc.) es también una buena forma de protegernos.

Clases de cocina básica con Thermomix

Ciudad	Fecha	Dirección	Teléfono delegación
A Coruña	29-dic-08	Avda. Mallos, 7	981 169 343
Algeciras	04-dic-08	Sonrisa 4, semisótano	956 587 023
	05-dic-08		
Alicante	10-dic-08	Avda. General Marvá, 25-27	965 986 269
	11-dic-08		
	11-dic-08		
Badajoz	03-dic-08	Godofredo Ortega Muñoz, 15 A	924 207 646
Barcelona	03-dic-08	San Antonio Mª Claret, 50-62	934 766 750
	04-dic-08		
	10-dic-08		
	12-dic-08		
Barcelona	09-dic-08	Tenor Masini, 112-114	934 118 030
	10-dic-08		
Bilbao	02-dic-08	Virgen de Begoña, 14-16	944 795 690
Cáceres	02-dic-08	Oaxaca, 15	927 629 540
Cádiz	04-dic-08	Gral. Muñoz Arenillas, 11-13	956 293 518
	11-dic-08		
Cartagena	10-dic-08	Alfonso X El Sabio, 33	968 539 006
Ceuta	04-dic-08	Real, 90, interior	856 200 016
Córdoba	10-dic-08	Avda. de Cervantes, 12, pasaje, L6	957 498 390
Getxo	02-dic-08	Particular de Alonso, 2	944 806 531
Gijón	03-dic-08	Paseo del Muro de San Lorenzo, 2, Entlo. izq.	985 175 847
	11-dic-08		
Girona	18-dic-08	Marqués Caldes de Montbui, 98-100	872 080 522
Granada	11-dic-08	Arabial, 16	958 535 402
	18-dic-08		
Huelva	11-dic-08	Sor Paula Alzola, 16-18	959 540 739
Jerez	12-dic-08	Ávila, 27	956 326 135
Lanzarote	03-dic-08	Guenia, 16, local 5	928 807 470
Lorca	02-dic-08	Canal de San Diego, 23	968 471 807
Madrid	04-dic-08	Vallehermoso, 87	915 358 490
Madrid	04-dic-08	Potosí, 11, local 3	914 580 141
	04-dic-08		
Madrid	03-dic-08	Avda. Nazaret, 3	914 009 800
	04-dic-08		
Madrid	10-dic-08	San Juan de la Salle, 3	917 454 770
	11-dic-08		
Málaga	02-dic-08	Jacinto Verdaguer, 11	952 363 620
	03-dic-08		
	04-dic-08		
	05-dic-08		
Murcia	05-dic-08	Avda. Don Juan de Borbón, 22	968 272 546
Oviedo	03-dic-08	Fernando Vela, 16	985 118 727
	04-dic-08		
Palma de Mallorca	02-dic-08	Bisbe Rafael Josep Verger, 3	971 498 910
	03-dic-08		
Pamplona	10-dic-08	Pintor Asenjo, 10-12, trasera	948 199 066
Sabadell	02-dic-08	Pza. Granados, 1-3	937 457 999
	03-dic-08		
Salamanca	03-dic-08	Doctrinos, 8 -1º	923 281 351
San Sebastián	11-dic-08	Duque de Mandas, 32	943 326 812
Sevilla	11-dic-08	Pedro Pérez Fernández, 12	954 991 569
	18-dic-08		
Sevilla	10-dic-08	Fernando Villalón, 3 trasera	954 989 845
	11-dic-08		
Tenerife	04-dic-08	Pedro Modesto Campos, 6	922 151 301
Valencia	02-dic-08	Cronista Carreres, 9	963 531 887
	03-dic-08		
Valencia	02-dic-08	Avda. Baleares, 48- 50	963 319 257
	04-dic-08		
Valladolid	03-dic-08	Ferrocarril, 13	983 218 208
	04-dic-08		
Vigo	03-dic-08	Couto, 17	986 493 860
	15-dic-08		
	17-dic-08		
Zafra	18-dic-08	Golondrina, 34 F	924 563 533
Zamora	10-dic-08	Colón, 14	980 525 485
Zaragoza	04-dic-08	Comandante Santa Pau, 8-10	976 468 753

Fuente: VORWERK ESPAÑA. Todas los datos aparecidos en la presente tabla son provisionales. Para mayor seguridad, confirme con la correspondiente delegación.

Notas a la información nutricional de las recetas:

- Los pesos de los alimentos corresponden a una ración individual.
- La calibración de los menús está realizada con el programa Medisystem.
- El porcentaje (%) de las ingestas recomendadas (IR) de energía están referidos al supuesto de:
  Hombre de 20-40 años: 3.000 kcal
  Mujer de 20-40 años: 2.300 kcal
- Se emplean como ingestas recomendadas de energía y nutrientes las tablas del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.
- No se calibran las especias y el ajo por ser su aporte nutricional despreciable, ni las bebidas alcohólicas porque se sobreentiende que el alcohol se evapora durante la aplicación del tratamiento térmico.
- El porcentaje de cobertura de los micronutrientes está referido a las ingestas recomendadas para un sujeto medio de sexo masculino y edad media, de 20-40 años.
- Se clasifican los platos según su aporte calórico en bajo, medio y alto:

VALOR CALÓRICO	BAJO	MEDIO	ALTO
kcal	< 400	400-700	> 700

Fe de erratas

- En la página 32 del nº 1 de *Thermomix Magazine,* publicamos la receta de Strudel de matachana con arrope de moscatel. Por error, la receta apareció incompleta. Lamentamos profundamente las molestias que esta equivocación les haya podido causar y les remitimos a nuestra página web: www.thermomixmagazine.com, donde podrán encontrar la receta corregida con los dos últimos pasos que habíamos omitido: la elaboración del arrope de moscatel y el horneado de los rollitos.

Reciba cómodamente la revista en **casa**
No pierda ninguna

Thermomix magazine

Suscríbase a Thermomix Magazine durante un año por 35€
(12 números al precio de 10 ejemplares)

Cumplimente este formulario y envíelo a Thermomix Magazine (Suscripciones), c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 OVIEDO - ASTURIAS, **o a nuestro correo electrónico: suscripciones@thermomixmagazine.com, junto con el justificante de pago, o, si lo prefiere, a través del fax: 985 277 485.**

Nombre y apellidos: _____

DNI: _____

Dirección: _____

Población: _____ C. P.: _____

Provincia: _____ Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ Dirección de correo electrónico: _____

Formas de pago:

☐ Adjunto cheque a nombre de Nobel Audiovisual, S. L., c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo - Asturias

☐ Transferencia a:
Entidad bancaria: Bankinter. Número de cuenta: 0128 0140 42 0100044476
Envíe el justificante de pago, junto con este boletín de suscripción debidamente cumplimentado, a la siguiente dirección:
Thermomix Magazine (suscripciones), c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo - Asturias

*Suscripciones permitidas exclusivamente en territorio nacional.

	Página
Arroz rojo de carabineros G	65
Arroz con bonito L C C	52
Bavaroise de melocotón con frambuesas D L R	26
Berenjenas rellenas de pollo con pasas C L	15
Bombones de membrillo y almendra D	19
Bombones de merluza y caviar de *oricios* en salsa de cava y manzana G L	54
Brownie con salsa caliente de chocolate blanco D	48
Calabacines rellenos de champiñones y anchoas C L C	9
Caldereta de conejo con setas C C L	18
Conejo con arroz meloso al aroma de los pimientos choriceros C C L	17
Copa de manzana con helado de vainilla D	14
Copa de membrillo y yogur D	20
Crema de calabacín con queso fresco de cabra L C	9
Crema de calabaza con almendras L C	23
Crema de toffe o crema de caramelo D L	50
Dados de ibérico confitados G	42
Escalopines de cerdo a la manzana G C	12
Galletitas de Navidad D R	70
Gazpacho de *esgarret* G R L	64
Helado de turrón D R	73
Lombarda guisada de Navidad L C	50
Mero al vapor con salsa de puerros y perejil G C	22
Mero con almejas y salsa de piquillo G L R	21
Minestrone de verduras con cuscús C C L R	34
Pastel de salmón ahumado y langostinos L G R	24
Pastel Dobos D	44
Rape a la marinera G L	38
Remojón de Nochebuena C R	58
Rollitos crujientes de berenjenas C L C	16
Rollitos de gallo en salsa de almendras G R L	36
Rollitos de ternera rellenos G C	40
Rollo de pavo con compota de manzana y mermelada de tomate G C	25
Sopa cremosa de guisantes y tomillo R L C	28
Sopa de *gulash* con setas de temporada L C C	32
Sopa de pollo con albóndigas C C	30
Timbal de calabacín y salmón ahumado con vinagreta de manzana G R L	10
Tocinillo de sidra con sopa de naranja D L	46
Tronquitos de calabacín con caramelo y queso de cabra R L C	11

C **Completa.** Con una sola receta, añada un yogur o una fruta como postre, y tendrá una comida completa

D **Dulces caprichos**

G **Gourmet.** Recetas para quedar como un chef ante tu familia, amigos...

L **Ligera.** Recetas ligeras y saludables con 400 kcal aproximadamente

R **Rápida.** Comida solucionada en menos de 30 min

C **Económica.** Recetas económicas para comer bien cuidando el bolsillo

Thermomix magazine.com

1 Entra en nuestra **web**
www.thermomixmagazine.com

2 Envíanos tus **recetas** y **sugerencias**
Tienes hasta el 14 de diciembre de 2008

3 Podrás ganar un **fin de semana** de turismo rural para dos personas en **Molino de Tresgrandas** (ASTURIAS)
www.molinotresgrandas.com

La vida sabe mejor cuando aprendes a mezclarla.

El premio consistirá en un fin de semana rural, con opción a disfrutar de una actividad detectivesca, para dos personas, incluyendo alojamiento y desayuno, con validez hasta el 31 de enero de 2009. (Para más información visite nuestra web www.thermomixmagazine.com). Fecha cierre concurso: 14 de diciembre de 2008 a las 23:00h. La elección de la receta ganadora se hará publica el lunes 15 de diciembre. El nombre del ganador se publicará en la web.

Nº2 / Diciembre de 2008 / 3,50 €

Thermomix magazine

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos,
por: Vorwerk España M. S. L., S. C. / Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Adelántate a la NAVIDAD

Las mejores recetas para estas fiestas y para todos los días

Cómo prevenir gripes y catarros con la alimentación

Manuel Carratalá nos presenta "Arroces de Levante"

ISSN 1888980-8

Remojón granaíno de Nochebuena (pág. 59)

38 Recetas paso a paso / Consejos Nutricionales... y mucho más

CASA MASAVEU

FUNDADA EN 1840

Bodegas y Viñedos de la
Casa Masaveu

SIDRA NATURAL

VALVERÁN

Pomaradas y Llagares de Sariego S.L.
El Rebollar - 33516 Sariego (Asturias)
Tlf.: 985 22 27 93
www.llagaresvalveran.com

Thermomix magazine

Thermomix Magazine España
Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1° B
33004 OVIEDO / ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 / Fax: 985 277 485
nobel@edicionesnobel.com

Dirección
Ana de la Calle
Producción editorial
Lucía del Teso
Diseño y dirección de arte
Luis Vallina
Maquetación
Sonia del Río
Márketing
María López-Aranguren
Publicidad
Agustín Fernández-Tresguerres
Eva Rodríguez
Recetas
Escuela de Hostelería de Gijón:
Rubén Mosteiro, Luis Alberto Martínez, Pedro Martínez, Ricardo Galán y Carlos Villacampa
Manuel Carratalá
Susi Torres
José Maldonado
Cristina Bañuelos
Nutrición
Ramón de Cangas
Fotografía recetas
Alejandro Braña
Impresión
Gráficas Estella, S. A.
Distribución
Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.
ISSN: 1888-9808
Depósito legal: 2.916/2008

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos, por: Vorwerk España M. S. L., S. C. / Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Nobel Audiovisual *ha seleccionado y elaborado todas y cada una de las recetas incluidas en este número con esmerado cuidado, de hecho todas han sido realizadas y testadas por personal altamente cualificado, por lo que si Vd. sigue las instrucciones facilitadas, el resultado habrá de ser satisfactorio. No obstante lo anterior, desde* Nobel Audiovisual *queremos aprovechar para recordarle que debe tener siempre presentes las ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD y demás indicaciones de uso contenidas en el MANUAL DE INSTRUCCIONES facilitado por VORWERK en el momento en que Vd. adquirió su Thermomix. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina o cualquiera de sus accesorios, les rogamos consulten el referido manual, y si ello no fuera suficiente, no dude en contactar directamente con su presentadora Thermomix o con el servicio de asistencia técnico más cercano a su domicilio.*

© Nobel Audiovisual. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.

EDITORIAL

Os presentamos el nº 2 de THERMOMIX MAGAZINE y lo hacemos manteniendo el espíritu práctico que impulsó el primer número, por eso insistimos en utilizar ingredientes sencillos y habituales en nuestras despensas, para ofreceros recetas que os simplifiquen la vida y os permitan disfrutar de la cocina y de vuestra Thermomix.

Pero sin olvidar que en esta ocasión nos acercamos a vosotros en unas fechas en las que nos parece oportuno proponeros ir adelantándoos a la Navidad, ya tan próxima.

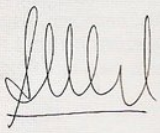
Os sugerimos aprovechar para ir haciendo acopio de todo aquello que nos permita preparar esas fechas tan especiales con mayor comodidad, por eso os ofrecemos con tiempo propuestas de menús navideños: platos con algo especial, sin resultar complicados. Ponemos una mirada en las tradiciones gastronómicas navideñas de nuestro país, tan ricas y variadas, y no perdemos la oportunidad de detenernos a saborear y disfrutar de los deliciosos turrones.

También damos cabida a suculentos platos de arroz y os brindamos la oportunidad de disfrutar del buen hacer y saber de Manuel Carratalá, autor del libro publicado por Vorwerk: *Arroces de Levante.* Nuestra receta sencilla redunda en las virtudes de este estupendo producto, y con los niños disfrutaremos de momentos muy especiales, también en la cocina.

Para poder aguantar el tirón que suponen las fiestas que están por venir y capear los rigores invernales, os invitamos a conocer a fondo las virtudes de los cítricos, ahora en su punto álgido, que nos ayudarán a prevenir y combatir los estragos que gripes y catarros amenazan con causar. Os ofrecemos trucos para aumentar las defensas en nuestra sección de nutrición y dieta saludable. Todas nuestras recetas se acompañan de una minuciosa información nutricional que pretende seros útil a la hora de confeccionar menús o decidiros por unos u otros platos, intentamos ofreceros sugerencias interesantes y la mayoría de nuestras recetas incluyen prácticos paso a paso.

Deseamos sinceramente que disfrutéis de nuestras propuestas, pero sobre todo, que os resulten prácticas. Por eso no queremos desaprovechar la oportunidad de, una vez más, reiteraros nuestro deseo de que contactéis y conectéis con nosotros: queremos hacer vuestra revista, con todo aquello que os resulte útil e interesante. Esperamos vuestras cartas con críticas y sugerencias en: Nobel Audiovisual, c/Asturias, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo, o, si lo preferís, consultad nuestra página web www.thermomixmagazine.com y enviad vuestros correos a info@thermomixmagazine.com.

Ana de la Calle
Directora



Secciones

Despensa
Este mes os proponemos que la despensa y la Thermomix se conviertan en vuestros más fieles y eficaces aliados a la hora de prepararse para las fiestas navideñas y, cómo no, para el día a día en la cocina. Para ello, recopilamos una buena batería de consejos y sugerencias con el fin de que la Navidad no os pille desprevenidos, e incluso, una propuesta de menú para esos días tan señalados. También ofrecemos recetas elaboradas con los alimentos de temporada, lo que permite cuidar la alimentación y controlar el precio del cesto de la compra.

Thermomix Básica
Elabora un menú a tu medida: deliciosas sopas realizadas con ingredientes que todos podemos encontrar en nuestras neveras y despensas; originales segundos elaborados con productos de temporada y atractivas técnicas, e irresistibles postres, que pondrán el broche de oro a cualquier comida. Todo esto, como siempre, con la inestimable ayuda de nuestra Thermomix.

Thermoexpress
En esta sección os ofrecemos un completo plato, cuyo ingrediente principal es el arroz, sazonado con ingredientes del día a día. Una manera rápida —en poco más de media hora—, económica y nutritiva de solucionar una comida para toda la familia.

Thermogourmet
Un resultado espectacular partiendo de un ingrediente tan cotidiano como la merluza. La exquisita manera de presentarla y unos acompañantes de lujo harán de esta receta la estrella de esa cena entre amigos o de una reunión familiar. Presume de chef con Thermomix.

Thermomix Viajera
En esta ocasión, y con la vista puesta en las próximas fiestas, os ofrecemos un viaje en el espacio y en el tiempo, un paseo por la cocina tradicional navideña de toda la geografía española. José Antonio Fidalgo nos brinda a pinceladas la historia de los platos típicos que año tras año se asoman a nuestras mesas de la mano de esas recetas de la abuela, que hacen las delicias de todos, trayendo a nuestros paladares el verdadero sabor de la Navidad.

Thermomix Profesional
Manuel Carratalá, chef valenciano autor del libro de Vorwerk *Arroces de Levante,* nos abre las puertas de su casa para contarnos su pasión por la cocina, por el arroz y por Thermomix, y nos deleita con dos suculentas recetas: gazpacho de *esgarret* y arroz rojo de carabineros. Un nuevo acercamiento a este magnífico producto, tan delicioso como socorrido.

Niños con Thermomix
Los niños son los protagonistas indiscutibles de las fiestas navideñas, y, con el fin de que disfruten al máximo de estas fechas, viviéndolas con la emoción que se merecen, os brindamos un buen número de sugerencias para organizar actividades, divertirse, fomentar su ilusión, preparar adornos y regalos, cocinar galletitas... En definitiva, vivir la Navidad.

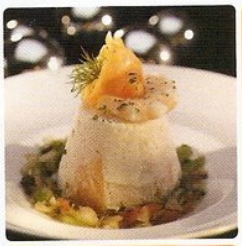
Con denominación de origen
Año tras año, con crisis o sin ella, un alimento español de fama mundial entra en nuestros hogares y salpica nuestras mesas: el turrón. Duro o blando, de Alicante o de Jijona, este dulce navideño elaborado con excelentes materias primas hace acto de presencia como postre, dulce picoteo o ingrediente estrella para nuevas preparaciones. Os ofrecemos una receta de helado de turrón, para sacarle el máximo provecho.

Nutrición y dieta saludable
Frente a los rigores del invierno, que poco a poco va haciendo acto de presencia, y la creciente incidencia de gripes y catarros en estas fechas, os brindamos la posibilidad de conocer unos aliados indispensables, que además están ahora en su mejor momento: los cítricos. Y, siguiendo en esta línea, os facilitamos una serie de sencillas medidas, proporcionadas por expertos en nutrición, para fortalecer nuestras defensas mediante nuestra alimentación. Cuidarse es un placer.

Agenda
Información general sobre la revista que no puede perderse, cursos con los que adentrarse aún más en el apasionante mundo de la gastronomía, notas a la información nutricional..., pero también la sección del lector, donde podrá enviarnos su receta estrella o sus sugerencias sobre aquello a lo que le gustaría que dedicáramos una atención especial. *Thermomix Magazine* nace con el espíritu de convertirse en una referencia para todo el que se acerque a sus páginas, y por ello, su opinión es tan importante.

Índice de recetas
Con el práctico índice que les ofrecemos al final de cada número, usted podrá localizar de una manera rápida y sencilla la receta que busca con tan sólo un vistazo, y también la que mejor se adapte a sus necesidades, pues junto al título de cada plato encontrará un símbolo que le indicará si se trata de una receta especialmente rápida, ligera o económica; si está particularmente indicada para quedar bien como anfitrión, si constituye en sí misma una comida completa y nutritiva, o si se trata de un dulce capricho.

Sumario



06-27
Despensa
Adelántate a la Navidad
Recetas de temporada
Menú navideño
Festivales gastronómicos

28-51
Thermomix Básica
Recetas de primeros platos, segundos platos y postres

52-53
Thermoexpress
Receta sencilla:
Arroz con bonito

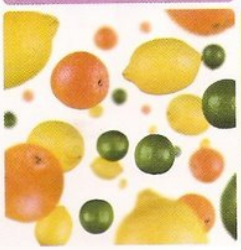
54-55
Thermogourmet
Receta sofisticada:
Bombones de merluza y caviar de *oricios* en salsa de cava y manzana

56-61
Thermomix Viajera
Cocinando en Navidad.
Recetas navideñas de toda la vida

62-65
Thermomix Profesional
Manuel Carratalá y dos recetas en exclusiva

66-71
Niños con Thermomix
Los niños en Navidad
Galletitas navideñas

72-73
Con denominación de origen
El turrón de Jijona y el de Alicante
Receta de helado



74-77
Nutrición y dieta saludable
Los cítricos, fuente de salud
Cómo prevenir gripes y catarros

78-80
Agenda e índice de recetas

Para quien se encarga de cocinar, sean amas de casa, aficionados o profesionales, suele ser ésta una época de bastante trajín. De hecho, parece casi obligado esforzarse un poco más en la cocina y a casi todos nos apetece preparar platos que se salgan de lo común. O no, también cabe que optemos por no complicarnos demasiado y nos decidamos a preparar platos que ya conocemos muy bien, esos que son acogidos con entusiasmo en nuestras casas y que resultan siempre garantía de éxito. A fin de cuentas, la comida está pensada para disfrutarla. Preparándola y degustándola.

En todo caso, el objetivo que buscamos, ya sea innovando o apostando por lo ya conocido, es agradar a nuestras familias y amigos con aquello que hayamos decidido cocinar, sea lo que sea. Y eso supone sin duda alguna un esfuerzo adicional, de hecho, muchas veces la queja más habitual que oímos a nuestro alrededor en esta época es acerca de tener que pensar en qué comer o cenar. Cuántas veces no nos habrán hecho esa pregunta: "¿qué os apetece para Nochebuena?", y seguramente no es mera retórica. Quien pregunta a buen seguro agradecería una respuesta sincera o cuando menos un par de sugerencias. Por esa razón nos hemos puesto en el lugar de quien cocina y nos proponemos ofreceros recetas de calidad con resultados garantizados para vuestros menús navideños, por si os apetece innovar. Pero sobre todo, hemos pensado en la necesidad capital de organizar del modo más racional posible las fechas que se avecinan, al menos desde el punto de vista que nos corresponde: el de la cocina.

La clave está en ser prácticos

Moderarse y tratar de hacer las cosas con cierta cordura sin olvidar que parte del éxito siempre depende de una buena organización y previsión. Aquí viene una buena relación de pistas o sugerencias para, ciertamente, tomarle la delantera al tiempo y *adelantarnos a la Navidad…*

- **Acordaremos con la familia** cuándo, dónde y cómo vamos a repartirnos las reuniones. No es lo mismo preparar una cena de Nochebuena, que una de Nochevieja o una comida de Reyes y eso debemos saberlo cuanto antes para planificar horarios, adornos, sorpresas...
- **Elaboraremos el menú,** para no sentirnos abrumados a última hora con lo que vamos a poner de comida y cuándo vamos a comprarla.
- **Haremos una lista de la compra** con dos apartados. En uno anotaremos todos los ingredientes que necesariamente hay que comprar con antelación para evitar la repercusión de la subida de precios, y en la otra incluiremos los productos que podemos adquirir en los últimos días como azúcar, café, servilletas...
- **Pensaremos en las actividades,** si las hubiere, para adelantar con tiempo todo lo necesario: disfraces, memorizar textos, comprar juegos de mesa, etc.
- Y lo más práctico de todo: **cocinaremos la comida y la congelaremos.** Esto último resulta mágico, propio de los días que celebramos.

Entra en juego el consumo responsable y en nuestras manos está boicotear estas actitudes absurdas, desmesuradas y sin sentido, para lo cual utilizaremos la imaginación, la creatividad y tendremos en cuenta este decálogo para ahorrar en Navidad:

1. **Elaborar un presupuesto previo** y salirse de él lo menos posible. El hecho de pararse a pensar en los gastos y tomar nota de los mismos produce un efecto de control.
2. **Comprar con antelación.** Como consumidores vamos a hacer uso de nuestro poder, y si queremos tener en nuestra mesa esos productos concretos que tanto se disparan de precio, los compraremos al menos un mes antes.

Nos hemos puesto en el lugar de quien cocina y nos proponemos ofreceros recetas de calidad con resultados garantizados para vuestros menús navideños, por si os apetece innovar.

Adelántate a la Navidad

Que no te coja desprevenido. Falta ya menos de lo que parece para que la Navidad irrumpa, una vez más, con todo lo que ello supone. Nuestro entorno: la oficina, las calles, los escaparates, los anuncios de la televisión y, por supuesto, las plazas y mercados parecen aunar fuerzas para informarnos de que dentro de muy poco será, un año más, Navidad.

con precio razonable, como carne guisada de avestruz, rollo de bonito, rabo de ternera, etc. O podemos ir a algo clásico, pero poniéndole un toque de sabor: carne guisada de ternera con ciruelas y piñones, crema de calabaza con gambas y huevas de trucha... Aquí entran la imaginación y el buen hacer de cada uno. Mejor invertir en buenos productos y de calidad.

6. No ir de compras con prisas y a última hora, pues es lo peor para ahorrar, porque con la angustia de no tener tiempo compramos de todo y en cantidades exageradas; a veces ni se ajusta a nuestra receta ni estaba en nuestro presupuesto.

7. Buscar y comparar precios. Es el momento que aprovechan los desaprensivos. Si no hay mucho tiempo, por lo menos compararemos los folletos de propaganda que nos dejan en el buzón. A veces las diferencias de precios en el mismo artículo son importantes.

8. Ajustar la compra de los regalos a la carta de los Reyes o a lo previsto, y no dejarse influenciar por las emociones o dejarse llevar por nuestros impulsos.

9. Compras de últimos días. Dejar para última hora solamente los olvidos y las compras de despensa como bebidas, y llevar la lista con nosotros para evitar las tentaciones.

10. Guardar el tique de compra. Fundamental para poder reclamar cualquier artículo que no se ajuste a las condiciones que nos ofrecían cuando lo compramos, tanto si es un regalo como un producto alimenticio.

Algunos trucos prácticos

Nada de fritos ni alimentos a la plancha que, además de llenar la casa de olores, no permiten a la o el cocinero darse el gustazo de disfrutar de los invitados desde el primer momento. Por la misma razón, las guarniciones estarán hechas previamente, como por ejemplo: pimientos asados, verduras cocidas o ensaladas que aliñaremos en el último momento.

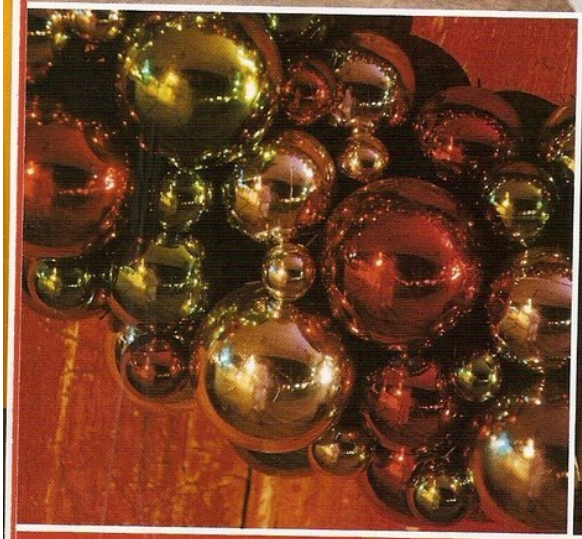
Una persona, como mucho dos, se encargará de ayudar al encargado de la cocina a servir y recoger la mesa para que no se levante todo el mundo.

Unas horas antes nos ocuparemos de poner la mesa, cortar los turrones, colocar y presentar los dulces, poner bebidas a enfriar, preparar las tazas del café... Cuanto más trabajo adelantemos, mejor.

Hablando del café, un truco muy práctico es hacer el café mientras se toma el postre y echarlo inmediatamente en uno o varios termos y así los anfitriones podrán sentarse a disfrutar tranquilamente de la sobremesa. Hay que ir a lo práctico y cómodo.

Si hay varios niños, les pondremos una mesa aparte, porque ellos tienen otros tiempos, otros intereses y... otra vajilla.

¡FELIZ NAVIDAD!



No perderemos de vista que el motivo de la reunión es estar juntos, pasarlo bien y celebrarlo con una buena comida, pero no un ágape que nos lleve a urgencias por el exceso o nos deje temblando la cuenta corriente.

Si los productos son congelados, nos aseguraremos que no se rompe la cadena del frío y comprobaremos su fecha de caducidad. Si compramos alimentos frescos, es conveniente recordar que debemos congelarlos rápidamente después de comprarlos, para que no pierdan propiedades y así mantener la calidad y, eso sí, cuidar la higiene en su manipulación.

3. Aprovechar el congelador. Es nuestro mejor aliado en estas fechas, no sólo por lo antes expuesto, sino porque además podemos y deberíamos congelar el menú de la fiesta ya cocinado. Hacemos la carne rellena con su salsa, la metemos al congelador y la sacamos el día antes de la celebración para que se vaya descongelando lentamente. ¡Mejor imposible!

4. Controlarse ante la publicidad. No dejarse arrastrar por la presión mediática y el bombardeo constante que nos incita a consumir esos días; y digo "arrastrar" porque habrá momentos en que no nos quede más remedio que dejarnos llevar, pero... controlando.

5. Hacer recetas alternativas. No nos vamos a dejar engañar por esos cantos de sirena que nos quieren convencer de que hay que consumir unos determinados productos, que se suponen son los típicos y tradicionales de estas fiestas y que tienen precios prohibitivos. Se pueden hacer recetas igual de exquisitas pero más originales y con mucho menos presupuesto. Como ahora, afortunadamente, se consume de todo y en todo momento, elaboraremos un menú diferente y sorprendente de tal manera que no sea un atraco a nuestro bolsillo y al mismo tiempo nuestros invitados queden encantados. Puede ser algo que no se come todos los días, pero

Hoy cocina papá y La cocina de la madre

Manuales indispensables con recetas fáciles y sugerentes. Más de 150 platos detallados paso a paso, con los que sorprenderás a tu familia y amigos. Conviértete en un verdadero cocinero!!!

Más información en www.edicionesnobel.com

Hoy cocina papá
Trucos y recetas para quedar como un chef

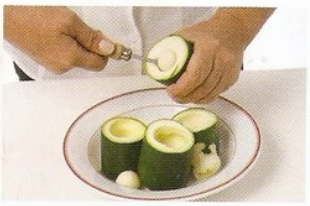
La cocina de la madre
La mejor cocina casera

EDICIONES NOBEL

	4 comensales
	70 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Receta con un contenido calórico bajo (391 kcal/ración). Es interesante resaltar su contenido en fibra (4,9 g/ración) y su contenido en vitaminas hidrosolubles y liposolubles B_{12} (1,86 µg /ración), C (1,86 mg/ración) y D (4,24 µg /ración). Sabrosa verdura que admite mil formas de preparación. Contiene un alto contenido en agua (95%) con propiedades diuréticas y con un contenido calórico muy bajo, lo que la hace idónea para incluir en las dietas de adelgazamiento. Por su alto contenido en fibra hace que sea adecuada de incluir en las personas con estreñimiento.



Calabacines rellenos de champiñones y anchoas

INGREDIENTES

3 calabacines medianos, 200 g de champiñones, 2 latas de anchoas, 220 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 2 huevos, 4 ramitas de perejil, una pizca de sal, pimienta blanca molida, 50 g de aceite (utilice el aceite de las anchoas)

PREPARACIÓN

- Lave y corte los calabacines en tres tozos, y vacíelos con una cucharilla sacabocados, conservando la base, y reserve todo.
- Ponga la pulpa del calabacín en el vaso y programe **2 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga la cebolla troceada y los ajos, y programe **4 segundos y velocidad 5,** baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula e incorpore el aceite y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 1,** quite el cubilete y ponga el cestillo sobre la tapa para que no salpique y favorecer la evaporación del agua.
- Mientras, lave y corte en cuartos los champiñones y reserve.
- Incorpore la pulpa de calabacín picada y los champiñones, y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 1.**
- Añada las anchoas troceadas y el perejil cortado, y programe **temperatura varoma, 3 min y velocidad 1.** Cuando pare, compruebe de sal, añada los huevos cocidos y picados, saque y rellene los calabacines, póngalos en el recipiente varoma y reserve.
- Ponga 800 g de agua en el vaso, coloque el recipiente varoma sobre él y programe **temperatura varoma, 35 min y velocidad 2.**

ENERGÍA 391 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
13% IR (hombre) 17% IR (mujer)	18 g/ración	18 g/ración	28 g/ración

Crema de calabacines con queso fresco de cabra

	4 comensales
	30 m
	Dificultad 1

ENERGÍA 262 kcal/ración:
8,7% IR (hombre)
11,3% IR (mujer)

PROTEÍNAS
10 g/ración

H. CARBONO
11 g/ración

LÍPIDOS
20 g/ración

INGREDIENTES

500 g de calabacines, 120 g de puerro, 30 g de aceite, 800 g de caldo de pollo (de brik o agua con una pastilla de caldo concentrado; para caldo casero, ver sugerencia), 150 g de queso fresco de cabra (rulo), 50 g de nata líquida, sal, pimienta blanca molida (opcional), nuez moscada molida (opcional)

PREPARACIÓN

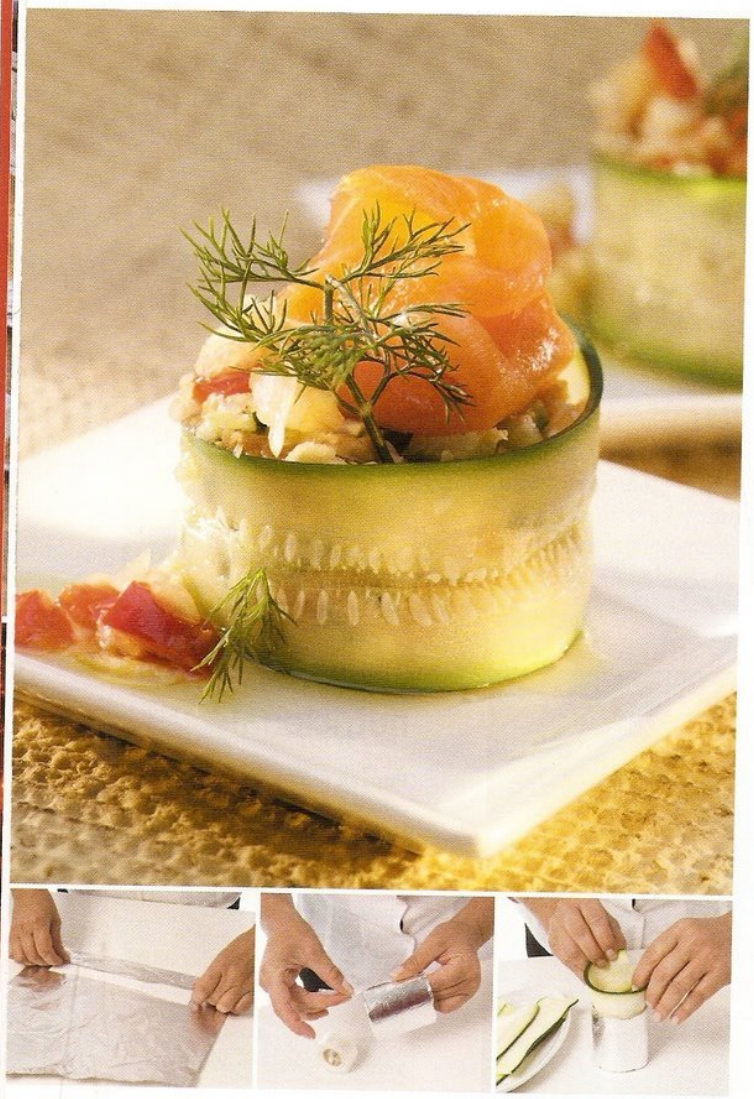
- Lave los calabacines y retire el principio y el final, pero consérvelos sin pelar. Lave también el puerro. Póngalos en el vaso troceados y programe **velocidad 5, 4 segundos.** Baje de las paredes con ayuda de la espátula.
- Añada el aceite y el caldo, y programe **100º, 20 min y velocidad 1.** Incorpore el queso y la nata y sal, si lo precisa, la pimienta y la nuez moscada, si quiere. Cuando termine, deje bajar la temperatura a 80º y triture, programando **1 min a velocidad 8,** sujetando el cubilete. Programe **90º, 8 min y velocidad 1.**
- Ponga sobre la crema emplatada una rodaja de queso de cabra por comensal sobre una rebanada de pan frito y espolvoree con cebollino picado, si lo desea. Puede tomarse fría o caliente.

Información nutricional

Primer plato, de bajo valor calórico (260 kcal/ ración). Resulta un plato muy apropiado para la etapa de embarazo, lactancia y menopausia, por su alto contenido en calcio. Las cremas de verduras están especialmente recomendadas para todos aquéllos a quienes les es complicado incluir verduras en su ingesta diaria.

SUGERENCIA

Para el caldo casero: ponga en el vaso 1 zanahoria, 1 trozo de apio, otro de puerro y perejil. Triture **5 segundos a velocidad 4.** Añada pechuga y huesos de pollo, cubra con agua y programe **100º, 30-40 min, velocidad 1,** cuele con el cestillo y listo para sus preparaciones.



8 comensales | 25 m | Dificultad 2

Timbal de calabacín y salmón ahumado con vinagreta de manzana

INGREDIENTES PARA LOS TIMBALES

1 kg de calabacines medianos sin pelar (3 o 4 calabacines), 250 g de salmón ahumado en lonchas, 50 g de nueces, una pizca de sal

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

130 g de cebolletas, 130 g de pimiento rojo, 4 ramas de perejil, 160 g de manzana ácida, 75 g de aceite de oliva virgen, 25 g de vinagre de manzana, una pizca de eneldo (opcional)

UTENSILIOS

Un aro metálico de unos 6 cm de diámetro y 4 cm de altura

PREPARACIÓN

- Corte 10 láminas longitudinalmente, de 2 mm de grosor, de calabacín, de las partes centrales.
- Ponga 500 g de agua en el vaso.
- Ponga las láminas y los trozos restantes de los calabacines en el varoma y programe **20 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Cuando termine el tiempo programado, saque los trozos y las láminas de los calabacines del varoma y deje enfriar. Reserve las láminas.
- Ponga los trozos de calabacín (no las láminas) en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 3.** Saque y reserve.
- Ponga el salmón y las nueces en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 3.** Incorpore los trozos de calabacín y programe **5 segundos, velocidad cuchara.**
- Forre por dentro un aro metálico de 6 cm de diámetro y 4 de altura con las láminas de calabacín, utilizando una lámina para cada timbal. Rellene con el preparado de salmón y desmolde.
- Prepare la vinagreta: introduzca en el vaso todos los ingredientes, salvo el vinagre y el aceite, y programe **4 segundos, velocidad 5.** Incorpore el vinagre y el aceite y programe **5 segundos en velocidad cuchara.**
- Decore los timbales con un poco de vinagreta y unos toques de eneldo y el resto de la vinagreta sírvala en una salsera. Servir frío.

SUGERENCIA

Si no dispone de aro, puede utilizar un cartón de 19 x 4 cm y forrarlo con papel de aluminio, cerrándolo con celo.

Información nutricional

RECETA DESTACABLE por su contenido reducido en energía (185 kcal/ración), es rica en ácidos grasos monoinsaturados —gracias al aceite de oliva virgen— y poliinsaturados del salmón y las nueces.

ENERGÍA 185 kcal/ración:
6,1% IR (hombre)
8,04% IR (mujer)

H. CARBONO
7 g/ración

PROTEÍNAS
11 g/ración

LÍPIDOS
16 g/ración

Tronquitos de calabacín con caramelo y queso de cabra

	4 comensales
	50 m
	Dificultad 1

INGREDIENTES

1 kg de calabacines (3 medianos), 200 g de queso de cabra fresco de rulo, caramelo (hecho con 100 g de azúcar), sal ,orégano

PREPARACIÓN

- Para hacer el caramelo ponga azúcar en un cazo o sartén y caliente hasta que comience a fundirse y adquiera un color tostado. Vierta el caramelo en una fuente de horno.
- A continuación, ponga en el vaso un litro de agua y programe **temperatura varoma, 30 min y velocidad 2.**
- Mientras calienta el agua, vaya cortando los calabacines en tres troncos cada uno, quitando el principio y el final, y colóquelos en el recipiente varoma.
- Cuando empiece a salir vapor del vaso, coloque encima el varoma cerrado con los calabacines cortados tal y como indicamos en el paso anterior, en tres troncos cada uno, y deje cocer durante unos **20 minutos, velocidad 1, temperatura varoma.**
- Transcurrido el tiempo de cocción en varoma, saque los calabacines y escúrralos en un paño, vacíe la pulpa con ayuda de una cucharilla sacabocados. Introduzca la pulpa en el vaso con la mitad del queso, la sal y el orégano, y programe **5 segundos y velocidad 5.** Rellene con esta mezcla los tronquitos.
- Ponga los tronquitos en la fuente sobre el caramelo, cubra con el resto del queso y hornee a 180° hasta que el queso se dore y se funda.

Información nutricional

Receta que contiene una baja cantidad de grasas y, por tanto, un bajo aporte calórico como primer plato. Es una receta rica en ácido fólico (78% de la RDA) y vitamina B_{12} (50% de la RDA).

Esta receta está desaconsejada para diabéticos, ya que contiene un alto contenido en azúcares sencillos (25 g por persona).

Sería conveniente, o más recomendable, utilizar azúcar moreno para realizar el caramelo. Las personas diabéticas podrían utilizar algún edulcorante que aguante la temperatura.

ENERGÍA 246 kcal/ración:
8,2% IR (hombre)
10,7% IR (mujer)

PROTEÍNAS
10 g/ración

H. CARBONO
30 g/ración

LÍPIDOS
9 g/ración

4 comensales	
30 m	
Dificultad 1	

Información nutricional

RECETA CON UNA VALORACIÓN energética media y alto contenido en vitamina B_1 (60% de RDA).
SE PODRÍA EQUILIBRAR añadiendo un primer plato de ensalada o verdura, así podría incrementar la cantidad de fibra.
Desaconsejada para celíacos.
SE PODRÍAN BAJAR las calorías de la receta realizando una plancha en vez de un rebozado en la primera parte de la receta con los escalopines de cerdo.
Los celíacos podrían realizar el rebozado con harina de maíz.

ENERGÍA 469 kcal/ración:
15,6% IR (hombre)
20,4% IR (mujer)

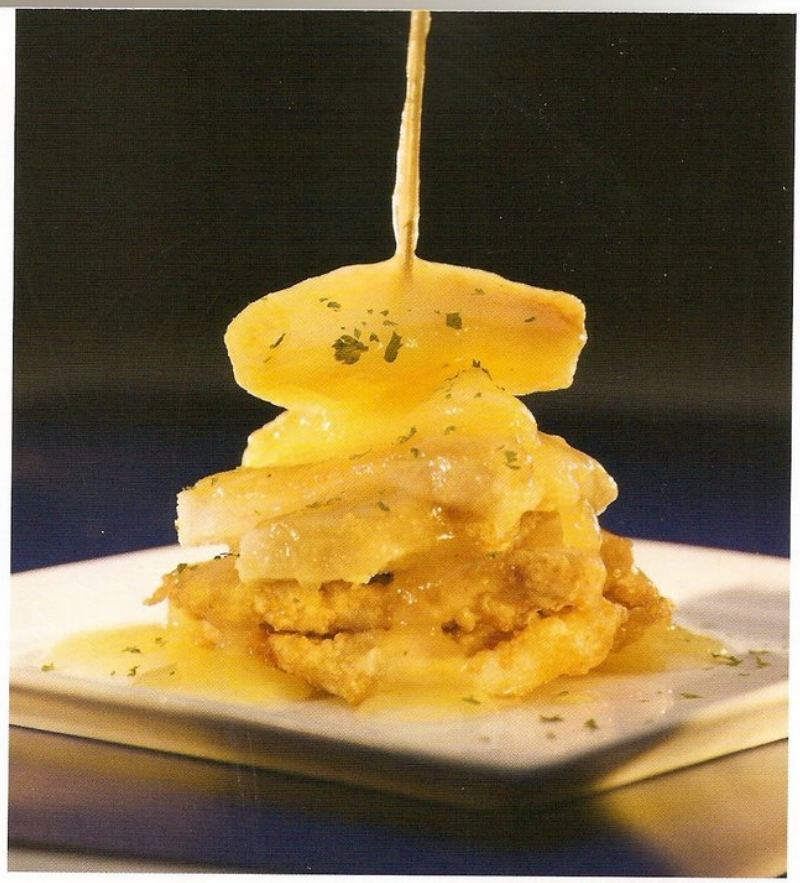
H. CARBONO
14 g/ración

PROTEÍNAS
17 g/ración

LÍPIDOS
38 g/ración

SUGERENCIA

Puede prepararlo con antelación y calentarlo todo en el último momento, tapado, porque el puré de manzana salpica mucho.



Escalopines de cerdo a la manzana

INGREDIENTES

8 filetes finos de lomo de cerdo, 2 cucharadas de harina para rebozar, sal y pimienta blanca, 100 g de aceite de oliva virgen, 50 g de brandy

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE MANZANA

120 g de cebolla, 2 manzanas reinetas (300 g), 100 g de vino blanco

PREPARACIÓN

- Salpimiente la carne, rebócela en harina, fríala ligeramente en la sartén con el aceite y reserve la carne y el aceite.
- Ponga en el vaso la cebolla troceada y programe **2 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, añada el aceite de freír los filetes y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 2.** Quite el cubilete para favorecer la evaporación del agua.
- Añada la manzana pelada y troceada, el vino blanco y el brandy; programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 3,** y quite el cubilete. Cuando termine programe **10 segundos a velocidad 6-8** progresiva, para conseguir una crema fina.
- Ponga la carne en la sartén, añada la salsa de manzana y deje que dé un hervor.

Copa de manzana con helado de vainilla

6 comensales	
35 m	
Dificultad 1	

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA
500 g de manzanas reinetas descorazonadas y peladas, 100 g de azúcar, 50 g de vino blanco

INGREDIENTES PARA EL HELADO
100 g de azúcar, 100 g de leche evaporada, 55 g de leche en polvo, 2 cucharillas de azúcar avainillado, 2 yemas de huevo, 400 g de cubitos de hielo (dos bandejas)

INGREDIENTES PARA LA CREMA PASTELERA
500 g de leche, 100 g de azúcar, 3 huevos, 40 g de maicena

PREPARACIÓN
- Para la compota, pele y despepite las manzanas e introdúzcalas en el vaso junto con el vino y el azúcar y programe de **5 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes y programe temperatura **100°, 18 min y velocidad cuchara,** con el cubilete quitado para favorecer la evaporación.
- Cuando termine, programe **5 segundos y velocidad 5.** Saque y deje enfriar.
- Para hacer la crema pastelera, ponga la mariposa en las cuchillas, incorpore todos los ingredientes en el vaso y programe **8 min, temperatura 90° y velocidad 2.** Retire a un recipiente y deje enfriar tapado con film transparente, para que no coja costra.
- Para el helado, ponga en el vaso el azúcar y el azúcar avainillado y programe **10 segundos en velocidad 8-10 para TM 31 y velocidad 9 para TM 21.** Baje los restos de las paredes, añada las yemas y programe **10 segundos en velocidad 8.** Baje los restos de las paredes y agregue la leche evaporada, la leche en polvo y el hielo, y programe **velocidad 10 para TM 31 y velocidad 7-9 para TM 21, unos 20 segundos** o más, hasta que quede una crema de helado. Saque a un recipiente y guárdelo en el congelador hasta el momento de montar las copas y servir.
- Para el montaje: saque justo antes de preparar las copas la crema de helado del congelador para que ablande. Mientras, mezcle la mitad de la compota, con una cantidad igual de crema pastelera. Haremos tres capas distintas en cada copa; para ello, ponga en el fondo compota de manzana, encima la mezcla crema-compota y termine con la crema de helado.

SUGERENCIA
El helado se puede sustituir por helado de vainilla industrial. Decore con barquillos o galletas.

ENERGÍA 602 kcal/ración:
22,1% IR (hombre)
28,8% IR (mujer)

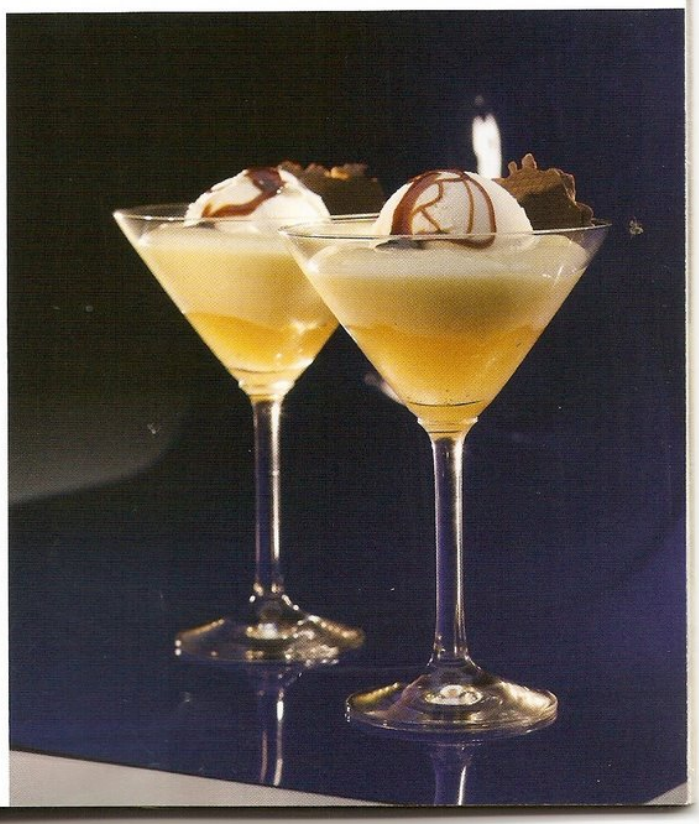
PROTEÍNAS
16 g/ración

H. CARBONO
106,5 g/ración

LÍPIDOS
14 g/ración

Información nutricional

Plato con un contenido calórico alto (kcal/ración). Destaca por su contenido en vitamina B_1 (0,7 mg/ración), vitamina B_{12} (2,1 µg/ración) y vitamina A (206,8 µg/ración). También destaca por el contenido en hierro (2,6 mg/ración) y calcio (389,4 mg/ración) que supone casi el 50% de la IR.
Por su alto contenido en hidratos de carbono es ideal en la dieta de los deportistas. Se debe tener en cuenta este contenido para las personas diabéticas, a las que se les desaconseja el plato o controlar su ingesta.



6 comensales | 40 m | Dificultad 2

Rollitos crujientes de berenjenas

INGREDIENTES PARA 12 ROLLITOS

500 g de berenjenas ya peladas, 200 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 50 g de aceite, 50 g de nueces, 100 g de arroz hervido, 100 g de brotes de soja, 6 hojas de pasta brick o filo, sal

INGREDIENTES PARA EL ARROZ

100 g de arroz largo vaporizado, 800 g de agua, ½ cucharadita de sal, 5 g de aceite

INGREDIENTES PARA FREIR

Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

- Para hacer el arroz, ponga en el vaso el agua con la sal y el aceite, y programe **temperatura varoma, 7 min y velocidad 4.**
- Cuando termine el tiempo, ponga el cestillo en el vaso y pese el arroz, cierre y programe **temperatura varoma, 12 min y velocidad 4.** Acabado el tiempo, saque el cestillo del vaso y reserve, y tire el agua del vaso.
- Ponga en el vaso las berenjenas peladas y troceadas y programe **4 segundos, velocidad 5.** Saque y reserve en un bol, en el que después se pueda mezclar todo.
- Ponga las nueces en el vaso y programe **1 segundo en velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso la cebolla cortada en cuartos y los ajos, y programe **3 segundos y velocidad 5.** Añada el aceite y programe **temperatura varoma, 8 min y velocidad 1.** Pasado el tiempo, incorpore las berenjenas picadas y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Mientras, añada el arroz hervido y los brotes de soja al recipiente de las nueces y, cuando termine, las berenjenas y las cebollas; ponga algo de sal y revuelva con cuidado.
- Extienda las 6 hojas de pasta filo juntas y córtelas todas a la vez por la mitad.
- Extienda una hoja de pasta y ponga encima una cucharada colmada del relleno, cierre los laterales y enrolle, y así hasta terminar los rollitos.
- Ponga en una sartén aceite y fríalos hasta que estén dorados. Saque y coloque los rollitos sobre papel absorbente, y sirva.

ENERGÍA 317 kcal/ración:
10,5% IR (hombre)
13,7% IR (mujer)

PROTEÍNAS
10 g/ración

H. CARBONO
27 g/ración

LÍPIDOS
18 g/ración

SUGERENCIA

Puede acompañar los rollitos con salsa de soja o de salsa agridulce, al gusto.

Información nutricional

Plato con un contenido calórico medio-bajo (317 kcal/ración). También puede hornearse, en lugar de freírse, para aligerar el contenido calórico del plato. En este caso, pinte el rollito con aceite de oliva antes de introducir en el horno, previamente calentado a 200º C.